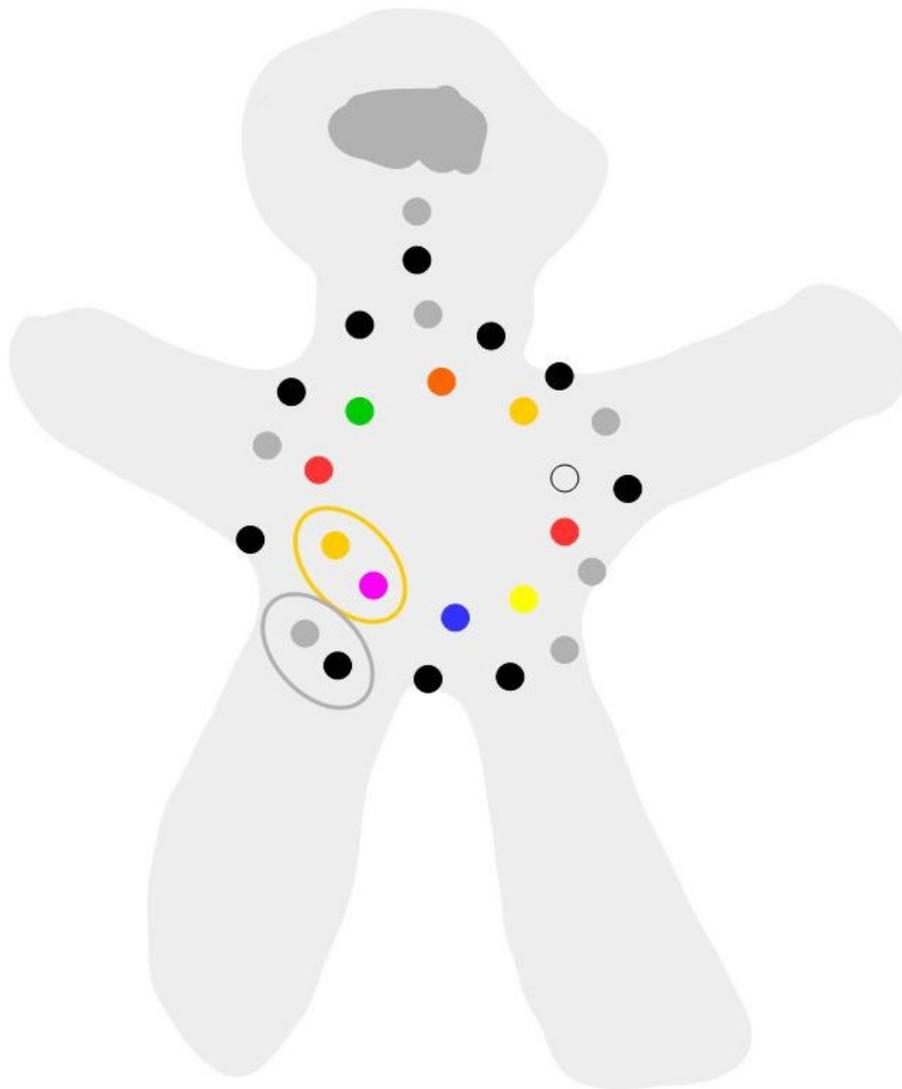


Être soi



Le 8 novembre 2024

Jean-Loup CRETIN

Sommaire

ES 1 - Être soi.

ES 2 - Le libre arbitre des 'consciences' ?

ES 3 - La plupart des personnes ne perçoivent pas ce que nous sommes profondément, réellement : nos 'consciences'.

ES 4 - Le fonctionnement de la 'conscience' (être soi), et le fonctionnement de l'ego (le mental et les attachements).

ES 5 - L'ego veut.

ES 6 - La clef de la déconnexion des attachements: C'est la pleine 'conscience'.

ES 7 - Face à la haine, à l'agression, à la méchanceté,

ES 8 - Sortir de l'emprise de personnes.

ES 9 - L'ignorance conduit à l'égoïsme et à la souffrance.

ES 10 - L'ego est fatigué ; la 'conscience' est sans effort.

ES 11 - Vivre, dans un monde majoritairement égotique.

ES 12 - Vivre.

ES 13 - L'égoïsme.

ES 14 - Les personnes décident avec leurs niveaux de Conscience'.

ES 15 - Vouloir être mieux que les autres avec son mental et ses attachements ?

ES 16 - Attaché au plaisir ?

ES 17 - Pardonner.

ES 18 - La simplicité.

ES 19 - Que le bonheur ?

ES 20 - La 'conscience' de l'interdépendance des êtres, et le bonheur.

ES 21 - Dans l'instant présent sans attachement.

ES 22 - Les êtres perturbateurs sont ils libres ?

ES 23 - Si un attachement déconnecté revient (si le comportement

automatique revient).

ES 24 - La chasse au trésor.

ES 25 - Il n'y a peut être pas de drogués aux attachements heureux ?

ES 26 - Devient on libre en déconnectant ses attachements ?

ES 27 - Énervements, tristesses, fatigues, dépressions.

ES 28 - Perturbé, énervé, tendu, stressé.

ES 29 - Impossible?

ES 30 - Attaché à la pleine 'conscience' ?

ES 31 - Le mental.

ES 32 - La pratique.

ES 33 - L'ego est insatisfait, la 'conscience' est.

ES 34 - Gratitude pour les cadeaux.

ES 35 - Évoluer par les souffrances ?

ES 36 - Faut il faut tuer le soldat ego ?

ES 37 - Déconnecter une addiction.

ES 38 - Lâcher pour se sentir plus léger

ES 39 - Le minimum de souffrances?

ES 40 - Relâché; observation en pleine 'conscience' dans l'amour;

Respiration; Intuition; Action.

ES 41 - Relié à 'ce qui est' ?

ES 42 - Quelle est la drogue qui cause le plus de dégâts ?

ES 43 - L'instant présent et la vue de ce qui est.

ES 44 - L'action de la 'conscience' sur la matière.

ES 45 - Compréhension, Intégration, Réalisation.

ES 46 - Ne pas gaspiller nos énergies?

ES 47 - Contrôler.

ES 48 - Les attachements contradictoires.

ES 49 - L'humilité.

AS 50 - Le sevrage.

ES 51 - Est ce que l'on est en sécurité ?

ES 52 - L'amour.

ES 53 - Les 'consciences' sont partout.

ES 54 - Changer.

ES 55 - Déconnecter ses attachements en liens avec l'alimentation, pour devenir un peu plus soi.

ES 56 - Évolution de la 'conscience'

ES 57 - Faire face à ses souffrances.

ES 58 - Le silence.

ES 59 - Les souffrances d'alertes.

ES 60 - On peut imaginer.

ES 61 - L'amour de 'ce qui est' .

ES 62 - Le mieux qui puisse être ?

ES 63 - Une grande protection.

ES 64 - La protection de 'l'amour'.

ES 65 - On évolue avec son niveau de 'conscience'?

ES 66 - Relâché , vide.

ES 67 - Il n'y a peut être rien à faire ?

ES 68 - La libération.

ES 69 - La méditation: Un état d'observation ?

ES 70 - Les causes racines de la souffrance.

ES 71 - C'est comme ça.

ES 72 - Écart entre nos attentes et ce que l'on a.

ES 73 - Face aux difficultés répétitives, je continue d'agir, de m'améliorer.

ES 74 - Attaché aux souvenirs ?

ES 75 - Le relâchement.

ES 76 - Vide ?

- ES 77 - La vanité de l'ego spirituel.
- ES 78 - Qu'importe le résultat.
- ES 79 - Méditation RRII (Relâché, Relié, Interdépendant, Impermanent).
- ES 80- Le meilleur de soi même ?
- ES 81 - Déconnecter ses attachements.
- ES 82 - Le discernement.
- ES 83 - Attaché à chercher ?
- ES 84 - L'ego et la 'conscience' peuvent travailler ensemble.
- ES 85 - Conséquences de notre motivation.
- ES 86 - Existence et liberté.
- ES 87 - L'unité dans l'interdépendance de 'ce qui est'.
- ES 88 - Déconnecter le contrôle de notre ego sur notre vie.
- ES 89 - Une bonne décision ?
- ES 90 - Attaché à vouloir être aimé?
- ES 91 - Ce n'est pas parce que l'on est triste que l'on a un attachement.
- ES 92 - Il est difficile de changer.
- ES 93 - La matière est impermanente.
- ES 94 - Y a t'il que nous qui pouvons nous détruire ?
- ES 95- Être ce que l'on est'.

ES 1 - Être soi.

La plupart des personnes **s'identifient à:**

leur corps physique (1);

+ leurs attachements (2) générant des comportements automatiques) ;

+ leur mental (3): leurs réflexions, leurs certitudes, leurs jugements.

On appelle l'ensemble de ces 3 éléments l'ego (le corps + les attachements + le mental).

L'ego est aussi appelé le faux soi.

Pourquoi ?

Parce que l'ego est temporaire, transitoire, impermanent:

Notre corps physique est temporaire, transitoire, impermanent ;

Nos attachements ont été inscrits à un moment donné, ce qui veut dire que l'on peut les déconnecter, les enlever;

Nos réflexions, nos certitudes, nos jugements, sont aussi temporaires, transitoires, impermanents.

Les plupart des personnes s'identifient donc à un soi temporaire, transitoire, impermanent (le faux soi) ; qui n'est pas ce qu'ils sont profondément, réellement, durablement.

Aussi, on ne peut pas réellement être soi, si on s'identifie à son ego.

Ce que nous sommes profondément, réellement, durablement, c'est notre 'conscience' (non matérielle):

C'est ce qui nous survit après la mort de notre corps physique (et

qui peut se réincarner ensuite dans d'autres corps matériels); c'est ce qui sort de notre corps physique dans les expériences de mort imminentes.

Mais comme la plupart des personnes s'identifient à leurs egos, et croient que se sont leurs personnalités fixes, ils pensent qu'ils ne peuvent pas se changer (qu'ils ne peuvent pas changer leurs egos) ; et donc ils n'essaient pas de changer; ils n'essaient pas d'être ce qu'ils sont profondément, réellement, durablement; parce qu'ils ne savent pas qui ils sont: leurs 'consciences', enfouies, et masquées par l'agitation de leur mental et de leurs couches d'attachements.

Comme leurs egos se perçoivent séparés des autres, cela favorise l'égoïsme (alors que nous sommes tous interdépendant, dans une unité).

Et même si, leurs attachements engendrent des souffrances, ils vont dire qu'ils n'y peuvent rien, qu'ils sont comme ça, ou accuser les autres d'être responsables de leurs souffrances.

La plupart des personnes ne savent donc pas ce c'est que 'd'être soi' ;
pour eux, 'être soi' c'est être son ego.

Pour faciliter la recherche de 'ce que l'on est', en percevant directement sa 'conscience'; on peut, par exemple:

- Méditer pour approfondir et stabiliser ses niveaux de 'conscience';

ce qui nous permet d'être en pleine 'conscience' dans les différentes situations de notre vie.

- Observer régulièrement en pleine 'conscience' sa respiration, ses sensations, ses sentiments, ses pensées; et si on prend 'conscience' que certains de nos comportements perturbateurs reviennent automatiquement et régulièrement, on peut déconnecter nos attachements perturbateurs.

- Respirer en pleine 'conscience', relâché; et laisser émerger librement nos 'intuitions' (émanations de notre 'conscience').

- Percevoir l'interdépendance des 'consciencés' et être dans l'amour libre (sans attachements aux plaisirs que les autres nous procurent) et ouvert (pour ce que les autres sont, pour leurs bien être, sans rien attendre en retour).

- Agir au mieux que l'on sache être pour l'harmonie et le bien être de tous.

ES 2 - Le libre arbitre des 'consciencés' ?

'Ce qui est', dont les 'consciencés', changent, évoluent; et n'ont ni début ni fin.

Les 'consciencés' changent parfois dans l'incertitude, l'aléatoire: Ce qui donne aux différentes 'consciencés' une spécificité de libre arbitre, dans l'interdépendance de 'ce qui est'.

ES 3 - La plupart des personnes ne perçoivent pas ce que nous sommes profondément, réellement: nos 'consciences'.

La plupart des personnes fonctionnant avec leurs egos (leurs corps physiques, leur mental et leurs attachements engendrant des comportements automatiques); la plupart des personnes s'identifient, **et identifient les autres**, à leurs corps, à leur mental et à leurs comportements automatiques (leurs egos) .

Et l'on peut ressentir que c'est dommage d'être réduit à une chose qui n'est qu'une coquille matérielle animée par le mental et les attachements;

et de ne pas être perçu pour ce que nous sommes profondément, réellement, durablement: notre 'conscience'.

ES 4 – Le fonctionnement de la 'conscience' (être soi), et le fonctionnement de l'ego (le mental et les attachements).

En pleine 'conscience'; la 'conscience' est en liens 'subtils' avec les autres 'consciences'; et comme les 'consciences' perçoivent l'interdépendance des 'consciences' et l'amour qui les relie dans une unité ; les 'consciences' agissent pour le bien être de tous, ce qui conduit à plus de bonheur pour tous les êtres;

alors que l'ego est centré sur lui, est plein de certitudes, a peur de ce qu'il ne connaît pas; ce qui le conduit souvent à ne rien changer, à favoriser ses plaisirs égoïstes de court terme; ce qui génère en fin de compte, sans vue globale du bien être de tous, des souffrances pour tous.

Il y a plus d'informations dans la 'conscience' (non matérielle) que dans le cerveau (matériel), le mental (1000 fois plus , ou beaucoup plus).

Lorsque nous sommes en pleine 'conscience', nous sommes en liens 'subtils' avec les autres 'consciences'; aussi, le fonctionnement en pleine 'conscience' tient mieux compte des autres, est plus global; alors que le fonctionnement de l'ego (mental et attachements) est plus étroit, est centré sur lui, sur ses croyances, sur ses certitudes, sur ses conditionnements, ses à priori.

Le comportement des 'consciences' libéré des conditionnements des attachements, et en liens 'subtils' avec 'ce qui est' est créatif ; alors que le fonctionnement de l'ego avec ses attachements répétitifs est toujours le même, est conventionnel.

Le fonctionnement en pleine 'conscience' est adapté à chaque cas, à chaque situation; alors que les fonctionnements automatiques sont toujours pareils et tiennent peu compte des spécificités des situations.

Un autre avantage du fonctionnement en pleine 'conscience' est la vitesse de traitement des informations. Le fonctionnement en pleine

'conscience' est instantané, même s'il y a un grand nombre d'informations à traiter (les 'consciences' sont en liens 'subtils et s'échangent des informations instantanément) ; alors que le fonctionnement mental (réfléchir, peser le pour et le contre, rechercher d'autres informations, faire d'autres hypothèses...) prend du temps: Des secondes, des minutes, des heures parfois...

La 'conscience', en se libérant de ses attachements, de ses conditionnement est libre; alors que l'ego, en étant pris dans ses attachements, ses conditionnements, limite sa liberté.

ES 5 – L'ego veut.

L'ego veut, il force, il est tendu, il n'est pas à l'optimum en voulant forcer les choses (en voulant surjouer pour obtenir ce qu'il veut) ; c'est pour cela qu'il rate parfois ce qu'il veut; alors que la 'conscience', relâchée en pleine 'conscience', dans l'amour en liens 'subtils' avec les autres, est à l'optimum de ce qui peut être, pour le bien être de tous.

ES 6 - La clef de la déconnexion des attachements: C'est la pleine 'conscience'.

Mais d'abord, qu'est ce qu'un attachement?

Un attachement est un programme inscrit en nous à un moment

donné dans notre passé, qui génère un comportement automatique lorsque un élément déclencheur de cet attachement est présent.

Par exemple certaines personnes ont l'attachement: Si on les agresse (le déclencheur), elles ont peur et se taisent (l'effet de l'attachement).

Certains attachements sont utiles, comme par exemple si notre main s'approche d'une source très chaude, on éloigne automatiquement notre main de la source chaude.

Mais certains attachements peuvent être perturbateurs; comme par exemple, si on nous agresse, on a peur et on se tait.

Mais un attachement que nous avons inscrit en nous à un moment donné (lorsque nous étions enfant par exemple), et qui nous a peut être été utile à un moment donné dans le passé (par exemple pour nous éviter une agression encore plus forte), n'est souvent plus adapté aux situations nouvelles présentes. Par exemple si quelqu'un est énervé et que l'on se sent agressé, il est peut être plus utile de discuter avec lui de ce qui le préoccupe, plutôt que de se taire (si on a l'attachement de se taire si on se sent agressé).

Mais comme un attachement (générant un comportement automatique) **a été inscrit à un moment donné dans le passé, on peut le désinscrire.**

Il existe donc des pratiques pour désactiver les attachements perturbateurs.

Et lorsque l'on a déconnecté un attachement on est libre d'agir de la manière la plus adaptée à chaque situation; et pas de

manière automatique toujours de la même manière, quel que soit la situation.

Pour toutes les pratiques évoquées dans mes livres, ou sur mon site dans Courts Textes au chapitre Prat18-Déconnecter attachement:

- 1- La pratique de l'événement origine.
- 2- La pratique de la prise de 'conscience' de ses comportements non harmonieux pour le bien être des êtres.
- 3- La pratique de l'observation du déclenchement d'un attachement.
- 4- La pratique par l'amour du nettoyage des nos pollutions/parasites.
- 5- La pratique de la méditation RRII (Relâché, Relié, Interdépendant, Impermanent).
- 6- La pratique rempli-échange d'amour.
- 7- La pratique de l'instant présent.
- 8- La pratique de l'inspiration-relâchement.

La clef pour que ces pratiques fonctionnent: c'est de les pratiquer en pleine 'conscience'.

Si on pratique avec son mental, cela ne déconnecte pas les attachements.

ES 7 - Face à la haine, à l'agression, à la méchanceté,

Quel positionnement face à la haine, à l'agression, à la méchanceté, à la vengeance, à la jalousie, à l'injustice ... ?

'Être soi'.

Pour cela, on peut installer le calme en soi même ;
en étant relâché, en observant en pleine 'conscience' sa respiration;
en observant en pleine 'conscience' dans l'amour libre
(d'attachements) et ouvert (pour le bonheur de tous) ses
sensations, ses sentiments, ses pensées ;
En rayonnant la pleine 'conscience' et l'amour libre et ouvert;
En laissant émerger les 'émanations' de sa 'conscience', et en
agissant.

ES 8 - Sortir de l'emprise de personnes.

On peut sortir de l'emprise de personnes, pour libérer son 'soi
profond':

En approfondissant et stabilisant son niveau de 'conscience'.

En développant son amour libre et ouvert pour le bonheur de tous.

En rayonnant l'amour libre et ouvert.

En étant 'conscient' des attachements que des personnes utilisent
pour nous contrôler.

En déconnectant nos attachements (par lesquels des personnes
nous contrôlent).

En observant en pleine 'conscience', la puissance de leurs
émanations 'subtiles', et les effets que ces émanations 'subtiles' ont

sur nous (par exemple: brouillage, prise de contrôle...); en voyant ces personnes tel qu'elles sont (par exemple: dictateurs, tortionnaires...); en les nommant.

En agissant (par exemple: dire, s'éloigner, couper...)

En étant soi.

En laissant faire la loi du Karma.

ES 9 – l'ignorance conduit à l'égoïsme et à la souffrance.

L'ignorance de ce que nous sommes: Des 'consciencés' interdépendants dans une unité; nous fait nous percevoir comme des entités séparées des autres (identification à notre ego: le faux soi), nous devenons égoïstes; nos actions favorisent nos plaisirs sans attentions aux conséquences pour les autres, et cela génère des souffrances.

ES 10 - L'ego est fatigué; la 'conscience' est sans effort.

L'ego veut que ce qui arrive soit comme il le veut; l'ego est centré sur lui; l'ego n'est pas à l'écoute des autres; l'ego fait avec ses certitudes sans voir le flux de 'ce qui est'; l'ego rame contre le courant pour que cela soit comme il le veut; l'ego s'épuise; l'ego est fatigué.

La 'conscience' est à l'écoute de ce qui est; la 'conscience' est en harmonie avec ce qui est; la 'conscience' danse avec le courant de 'ce qui est'; la 'conscience' laisse aller c'est une valse ; la 'conscience' est relâchée; la 'conscience' est sans effort.

ES 11 - Vivre dans un monde majoritairement égotique.

Dans un monde majoritairement égotique; on peut quand même rester en pleine 'conscience'; en étant 'conscient' des expressions de son mental, et du mental des autres; en étant 'conscient de ses réactivités (attachements engendrant des comportements automatiques), et des réactivités des autres.

On peut déconnecter ses réactivités perturbatrices ; ce qui facilite l'émergence 'd'intuitions' harmonieuses.

Et on peut agir en accord avec les 'intuitions' qui émergent de sa 'conscience', pour le bien être de tous, malgré l'agitation égotique du monde.

ES 12 - Vivre.

Lorsque l'on vit, on s'attache parfois à des comportements qui nous plaisent ou qui nous évitent des souffrances; et on les reproduit plus tard automatiquement, et on s'éloigne de **ce que l'on est.**

Puis on se rend compte que certains de nos comportements ne sont plus adaptés aux nouvelles situations que l'on vit, on change, et on se rapproche de **ce que l'on est.**

ES 13 - L'égoïsme.

A un moment donné, les êtres voient leurs corps physiques, leurs raisonnements, leurs comportements automatiques

(générés par leurs attachements); et ils s'identifient à leurs egos (leurs corps physique, leurs raisonnements, leurs attachements qui génèrent des comportements automatiques); et ils se perçoivent indépendants et séparés des autres.

A un moment donné, les êtres perçoivent donc les autres au travers de leur mental, de leurs comportements automatiques; et ne perçoivent pas l'interdépendance qui existe entre les êtres; et ils se concentrent sur leurs plaisirs égoïstes.

Ils en profitent donc un maximum avant que leurs corps physiques ne meurent, et qu'importe pour eux les souffrances que leurs actions égoïstes génèrent sur les autres et la planète.

Plus tard, avec leurs évolutions, les êtres approfondissent leurs niveaux de 'conscience', perçoivent leurs 'consciencés'; les liaisons 'subtiles' qui existent entre les êtres, l'interdépendance qui existe entre les êtres, ils peuvent fonctionner en pleine 'conscience', laisser émerger de leurs 'consciencés' des 'intuitions', et échanger des informations 'subtiles' avec les 'consciencés' des autres êtres.

Alors, leur 'conscience' aime les autres 'consciencés' en ressentant l'unité dans l'interdépendance avec 'ce qui est', dont les 'consciencés'; et l'harmonie du bien être et l'évolution de tous est alors une évidence.

L'égoïsme est généré par l'ignorance, par l'identification à un moi séparé et indépendant des autres; alors que lorsque on n'est plus dans l'ignorance d'une identification à son ego (à son corps physique + son mental + ses attachements générant des comportements automatiques), on perçoit sa 'conscience' en interdépendance avec ce qui est, dans une unité, **et l'égoïsme n'existe plus.**

ES 14 - Les personnes décident avec leurs niveaux de 'conscience'; c'est peut être le mieux pour leurs évolutions?

Il n'y a que les personnes qui peuvent se changer en profondeur, avec leurs fonctionnements, leurs niveaux de 'consciencés', leurs décisions. Il n'y a que nous qui pouvons nous changer en profondeur, avec nos fonctionnements, nos niveaux de 'consciencés', nos décisions.

Si nos comportements et nos décisions engendrent des souffrances pour nous même ou pour les autres; on peut décider de changer nos comportements, nos décisions, pour que cela génère plus de bien être pour nous même et les autres.

Si quelqu'un nous dit que nous devrions changer, sans que cela vienne de nous; cette information reste en surface; et si on ne sait pas trop quoi décider, et que nous suivons ce que nous dit cette personne, et qu'il y a des effets défavorables (mais il y a dans toute décision des effets favorables et des effets défavorables), si cela ne vient pas de nous, on risque de se focaliser sur les éléments

défavorables, et trouver que ce n'était pas un très bon conseil. Alors que si cela vient de nous, on aura tendance à voir de manière plus globale les avantages et les inconvénients ; et nous assumerons donc plus facilement une décision qui vient de nous. Lorsque l'on vit avec une personne qui fonctionne de manière égotique; on s'expose à des fonctionnements et des décisions égotiques de la part de cette personne.

Et les fonctionnements égotiques engendrent souvent des souffrances (pour soi-même et les autres) notamment lors des déclenchements automatiques des attachements perturbateurs.

Ce qui peut nous inciter à vouloir changer les autres.

Mais il n'y a que les personnes elles-mêmes qui peuvent déconnecter leurs attachements perturbateurs; on ne peut pas le faire à leurs places, même si on a envie de faire quelque chose; par exemple parce que l'on pense que l'on a un niveau de 'conscience' plus profond que la personne, ou que nous pensons que nous avons une meilleure compréhension de la situation.

Mais nous pouvons nous rappeler qu'une décision qui n'est pas prise par la personne elle-même, risque de ne pas être assumée par cette personne; et donc risque de ne pas enclencher un changement profond (car on ne change qu'en assumant ses propres décisions, prises avec son fonctionnement et son niveau de 'conscience').

Aussi, le mieux que nous pouvons faire, pour faciliter l'évolution des autres si tel est leurs désirs; c'est sans doute

de les laisser décider par eux même (ce qui n'empêche pas les autres d'écouter leurs environnements avant de prendre leurs décisions); ce qui leurs permet de mieux assumer leurs décisions; de voir les conséquences de leurs décisions, et de changer si ils le décident.

Pour faciliter l'évolution des autres, commençons par travailler sur nous même; ce qui nous permettra d'être plus facilement en pleine 'conscience'; et de déconnecter plus facilement nos attachements perturbateurs.

Ensuite, il sera plus facile d'être en harmonie avec les autres:

- De ne pas leur mettre de pression; en acceptant leurs choix, leurs décisions, ce qu'ils ont envie de vivre.
- D'être en pleine 'conscience' au niveau de 'conscience' le plus profond que l'on sache être, relâché, dans l'ouverture et l'acceptation de ce que sont les autres..
- D'être vide d'ego (d'attachements, de pensées, d'interprétations, sans vouloir influencer ou convaincre les autres) dans l'amour libre (sans attachements) et ouvert (pour ce que sont les autres, pour leurs bien être, sans rien attendre en retour).
- Les laisser librement être ce qu'ils sont, avec leurs fonctionnements, leurs niveaux de 'conscience', afin qu'ils développent librement leurs cheminements, prennent librement leurs décisions, qu'ils assumeront parce que se sont eux qui les ont prisent en tout liberté; ils pourront donc changer en profondeur, et être eux, si telle est leurs décisions.

ES 15 - Vouloir être mieux que les autres avec son mental et ses attachements ?

On peut vivre dans l'exigence que cela soit comme on le veut, de faire mieux que les autres, avec son mental et ses attachements. Et si notre ego (notre mental + nos attachements) veut forcer pour faire plus, pour faire mieux que les autres, notre ego n'est peut être pas à l'optimum de ce que l'on est ? Car souvent, lorsque l'on veut forcer sa nature, ce que l'on est, nos résultats sont moindres.

Ou on peut laisser être; respirer, relâché; sans forcer ; et en acceptant en pleine 'conscience' ce que l'on est, on sera alors à l'optimum du bien être pour nous même et les autres ?

C'est l'ego (le mental + les attachements) qui veut faire plus que les autres.

Mais en réalité, on ne se bat pas contre les autres; on essaie simplement d'être au mieux que l'on puisse être, relâché, en pleine 'conscience'; et s'il y a des personnes plus fortes que nous dans un domaine, c'est comme ça; et il n'y a peut être rien à regretter, si on est au mieux que l'on puisse être.

ES 16 - Attaché au plaisir ?

Lorsque l'on ressent du plaisir; une attitude fréquente est de vouloir garder cette sensation, de rechercher cette sensation; de vouloir reproduire cette sensation.

Mais le risque est de devenir attaché à cette sensation de plaisir, en la recherchant, en voulant la reproduire, en voulant la garder.

Et lorsque l'on est attaché au plaisir; le risque, c'est que lorsque l'on n'a pas ce plaisir, c'est de générer de la souffrance, en se disant par exemple: je n'ai pas mon plaisir, c'est injuste, qu'est ce que je dois faire pour l'obtenir, je souffre de ne pas l'avoir; et on se rajoute de la souffrance.

De même, si on fuit la souffrance, si on a peur de la souffrance; lorsque une souffrance arrive, cette peur rajoute une souffrance supplémentaire.

Une alternative est de faire face à cette souffrance, en respirant, relâché, en l'observant en pleine 'conscience', en la regardant droit dans les yeux, en laissant émerger nos 'intuitions', si cette souffrance à quelque chose à nous dire.

C'est à dire, que cela soit un plaisir ou une souffrance, on peut l'observer en pleine 'conscience'; sachant, comme tout est impermanent, qu'au bout d'un certain temps ce plaisir ou cette souffrance va s'estomper.

La saisie de quelque chose d'impermanent c'est comme vouloir retenir quelque chose qui nous file entre les doigts; aussi est il peut être préférable, si on ne veut pas rajouter des souffrances,

d'accepter la réalité de ce qui est.

Saisir un attachement au plaisir (ou fuir un attachement à la souffrance), c'est comme si on faisait un nœud en nous, un nœud de tensions, un blocage qui empêche les choses d'être naturelles, au mieux qu'elles puissent être, au minimum de souffrances qu'elles puissent être.

Aussi, pour ne pas se rajouter des souffrances; il est utile d'être sans saisie, canal, **en laissant circuler librement, en observant en pleine 'conscience'** au travers de ce que nous sommes, nos sensations, nos sentiments, nos pensées, l'énergie, l'amour ; d'être dans l'instant présent, pour le bien être de tous.

ES 17 - Pardonner.

Si on prend 'conscience' de nos attachements, par exemple à la dictature, à ce que tout soit comme on le veut, à nos plaisirs égoïstes;

et que l'on prend 'conscience' que nos attachements ont générés des comportements automatiques qui ont fait souffrir les autres;

et que l'on prend 'conscience' que l'on était pris dans le carcan de nos attachements (qui généraient des comportements

automatiques perturbateurs), dans un aveuglement; que l'on était un robot pris dans des programmes automatiques, sans

'conscience' de nos attachements;

alors on peut plus facilement se pardonner les souffrances que l'on a générés chez les autres par ignorance de nos attachements. On

peut se pardonner son ignorance, sa dictature, que l'on voulait que tout soit comme on le voulait, attaché à nos plaisirs égoïstes; et on peut aussi demander pardon à ceux que l'on a fait souffrir.

Parce ce que, ce que l'on est profondément, réellement, durablement, c'est notre 'conscience' et pas les comportements automatiques de notre ego.

Notre 'conscience' peut observer notre ego et ses attachements.

Mais comme les attachements ont été inscrits à un moment donné (dans cette vie, ou dans nos vies antérieures); c'est parce que les attachements ont été inscrits à un moment donné, qu'ils peuvent être déconnectés; et c'est la 'conscience' en pleine 'conscience' qui peut le faire.

Alors, on peut aussi prendre 'conscience' qu'une autre personne est aussi prise dans le carcan de ses attachements (de ses comportements automatiques), dans un aveuglement, qu'elle est un robot pris dans ses programmes automatiques, sans 'conscience' de ses attachements. **On peut alors plus facilement lui pardonner les souffrances qu'elle a générées chez les autres (dont nous même) avec ses attachements** (avec ses comportements automatiques). On peut lui pardonner son ignorance, sa dictature, qu'elle veut que tout soit comme elle le veut, attachée à ses plaisirs égoïstes; parce ce que, ce qu'elle est profondément, réellement, durablement, c'est sa 'conscience' et pas les comportements automatiques de son ego.

On peut alors aimer la 'conscience' de l'autre personne, sans cautionner les comportements perturbateurs de son ego.
Et notre attitude d'ouverture, d'acceptation de ce qu'elle est, de pardon; lui laisse plus facilement l'espace de changer, de déconnecter ses attachements, si elle le décide.

ES 18 - La simplicité.

La sincérité, l'amour des autres.

ES 19 - Que le bonheur ?

Certaines personnes veulent qu'il n'y ai que:

Le bonheur, la joie, la spiritualité, la pleine 'conscience'...

Ces personnes sont donc attachées à ce qu'il n'y ai que le bonheur, la joie, la spiritualité, la pleine 'conscience'...

Mais le bonheur n'existerait pas sans la souffrance;

mais la joie n'existerait pas la peine;

mais la spiritualité n'existerait pas sans l'ego;

mais la pleine 'conscience', n'existerait pas sans l'ignorance...

Aussi peut être faut il accepter la souffrance, la peine, l'ego, l'ignorance...

Ces éléments contraires sont interdépendants, dans l'équilibre des contraires, à chaque instant présent.

Et sans contraires, on ne ressentirait pas le bonheur, on n'aurait pas de choix, on ne pourrait donc pas exprimer notre libre arbitre, tout serait figé dans une seule attitude, il n'y aurait pas de

changement, il n'y aurait pas d'évolution...

C'est donc normal, parfois de souffrir, parfois d'avoir de la peine, parfois d'être dans un fonctionnement égotique, parfois d'être dans l'ignorance... et d'être à d'autres moments dans le bonheur, la joie, la spiritualité, en pleine 'conscience'...

Il n'est pas souhaitable de rajouter des souffrances si on souffre, si on a de la peine, si on a peur, si on est dans l'ignorance; de ne pas rajouter des souffrances avec les inquiétudes de notre mental; mais de regarder en pleine 'conscience' ce que la situation a à nous dire, puis d'agir pour le bien être de tous.

Par exemple une peur peut nous dire :

- Que nous avons un attachement (qui déclenche cette peur).
- Que nous avons un comportement non harmonieux pour le bien être des êtres.
- Nous alerter, pour nous permettre d'éviter, par notre anticipation, des souffrances.

Ce qu'il est important de savoir;

c'est que lorsque l'on a peur, le mental en rajoute souvent, en se disant par exemple:

Je n'y peux rien. C'est injuste. Pourquoi ça m'arrive à moi. C'est terrible. C'est la catastrophe. Je ne peux pas supporter cela etc...

Et cette agitation mentale surajoutée génère souvent des souffrances surajoutées ; parfois 10 fois plus forte (parfois plus) que les souffrances initiales).

Alors, lorsque une peur s'élève; on peut observer en pleine

'conscience' notre peur et nos pensées, afin qu'elles se dissipent; et qu'émergent des 'intuitions' qui nous permettent d'agir pour le bien être de tous.

ES 20 - La 'conscience' de l'interdépendance des êtres, et le bonheur.

Des personnes sont prises dans leurs attachements, dans leurs certitudes, centrées sur elles même, sans réelle écoute des autres (ou pour monter qu'elles ont raison; ou pour monter qu'elles ont écouté, mais en réalité leurs décisions étaient prises avant).

Ces personnes centrées sur elles même n'ont pas la 'conscience' de l'interdépendance des êtres.

Elles agissent donc centrées sur leurs certitudes, centrées sur leurs plaisirs.

Aussi, **il leur est impossible (par cette absence de perception de l'interdépendance des êtres) d'agir en harmonie pour le bonheur de tous**; ce qui conduit à des souffrance surajoutées pour elles même, comme pour les autres.

ES 21 - Dans l'instant présent sans attachement.

Si on est **dans le passé à repenser aux opportunités ratées**; à ce que l'on aurait pu faire; à ce que l'on n'a pas fait; attaché à ses exigences que cela soit comme son ego le veut; on est peut être en train de se générer des souffrances surajoutées.

Si on a l'exigence de réaliser nos **objectifs futures**; on est peut

être en train de se mettre en place un attachement à ce que tout soit comme on le veut ? On est peut être en train de se générer des souffrances surajoutées ?

Si on est dans l'instant présent, avec ce qui est à ce moment là, on profite de l'instant; le passé c'est passé, c'est comme ça; et pour demain, sans exigence, sans attachement, demain c'est demain, et on verra à ce moment là ; **dans l'instant présent, pour ne pas rajouter des souffrances surajoutées.**

ES 22 - Les êtres perturbateurs sont ils libres ?

Cela dépend :

- 1- Si les êtres perturbateurs ont des attachements à perturber les autres.
- 2- Si les êtres perturbateurs n'ont pas d'attachements à perturber les autres.

Rappel: Un attachement est un programme inscrit dans un être à un moment donné dans son passé, qui génère un comportement automatique lorsque l'élément déclencheur de cet attachement est présent.

Par exemple certains êtres ont un attachement en lien avec l'agression :

Si une personne agresse (le déclencheur) un être; cela engendre automatiquement un comportement comme par exemple la peur, le fait de se taire et d'obéir (l'effet de l'attachement).

1- Donc premier cas; les êtres perturbateurs sont il libres si ces êtres perturbateurs ont des attachements à perturber les autres ?

Un être se rend compte qu'il a un attachement en constatant qu'il a des comportements qui reviennent régulièrement (toujours les même) et de manière automatique (l'effet de l'attachement), en fonction d'éléments présents (les déclencheurs de l'attachement). Mais la plupart des êtres ne sont pas 'conscients qu'ils ont un attachement, ils fonctionnent comme cela, c'est tout, et ne se posent pas de questions.

Donc, dans ce premier cas, certains êtres ont des attachements à perturber les autres;

comme par exemple un attachement à ce «que tout soit comme ils le veulent» (dans ce cas leur comportement de vouloir que «tout soit comme ils le veulent » va perturber les autres).

Dans cet exemple; si à un instant donné «quelque chose n'est pas comme ils le veulent» (le déclencheur de l'attachement) cela va engendrer un comportement automatique (l'effet de l'attachement) qui peut être par exemple: l'être s'énerve, agresse, culpabilise l'autre, afin de faire pression, de manipuler, pour que cela soit comme il le veut.

Mais cet être est il vraiment libre si son comportement se déclenche automatiquement, par un déclencheur présent, qui ne dépend pas de lui ?

2- Deuxième cas; les êtres perturbateurs sont il libres si ces êtres n'ont pas d'attachements à perturber les autres ?

Dans ce cas , l'action de perturber les autres est libre, c'est un choix de l'être.

Et la loi du Karma va s'appliquer.

Rappel: La loi du karma génère des alertes, des situations, pour nous faire prendre 'conscience' des conséquences de nos nos actions (suite à nos intentions) afin de faciliter notre évolution, et aller vers un bien être harmonieux de tous les êtres.

Ce qui veut dire que si un être fait des actions / intentions pour le bonheur de tous; il récoltera par exemple du bonheur ; et si l'être fait des actions / intentions qui génèrent des souffrances chez les autres (avec l'intention de faire souffrir les autres), l'être récoltera plus tard par exemple des souffrances (ou tout autres type d'informations comme des rencontres, des lectures...), pour lui faire prendre 'conscience' des conséquences de ses actions ; pour faciliter le changement de l'être, s'il le décide.

ES 23 - SI un attachement déconnecté revient (si le comportement automatique revient).

Parfois on a l'impression que l'on a déconnecté un attachement; et on constate le lendemain, une semaine plus tard, un mois plus tard (ou plus), que l'on a encore ce même comportement automatique (l'effet de l'attachement est revenu).

Si on a effectué (par exemple) la pratique de l'événement origine; on peut se dire que l'on n'avait peut être pas trouvé le vrai événement origine (mais un événement plus récent); ou que nous n'étions peut être pas à un niveau de 'conscience' suffisamment profond lors de notre pratique (car pour déconnecter un attachement, il est nécessaire d'être au moment de la pratique au même niveau de 'conscience' ou plus profond, que le niveau de 'conscience' auquel l'attachement a été inscrit); et que nous n'avons peut être pas, en réalité, déconnecté cet attachement.

C'est peut être vrai; **mais ce que est très fréquent, lorsque l'on a effectivement déconnecté un attachement, c'est de constater ensuite que l'attachement s'est réinscrit:**

On était tellement habitué à ce fonctionnement automatique ! De plus enlever cet attachement a laisser un vide en nous; et l'attachement s'est remis dans cet espace laissé vide.

Comme le mécanisme de réinscription d'un attachement déconnecté est très fréquent; nous devons être vigilant (en pleine 'conscience') à notre comportement lorsque un déclencheur d'un ancien attachement déconnecté est présent; et si nous constatons que notre comportement automatique est revenu; il est souhaitable d'observer alors notre comportement en pleine 'conscience' (pratique de l'observation du déclenchement d'un attachement). Et **chaque fois que le comportement automatique revient, il est souhaitable de l'observer à nouveau en pleine 'conscience'** (si possible au moment où le comportement automatique s'élève;

sinon le plus tôt possible après le déclenchement de l'attachement).
Cette «pratique de l'observation de l'attachement» est en général la première à effectuer lorsqu'un attachement se re déclenche.

Nous pourrions toujours re réaliser plus tard (dans un endroit plus calme par exemple) une autre pratique; par exemple à nouveau par la pratique de l'événement origine, si nous voulons explorer la possibilité que nous n'aurions peut être pas trouvé l'événement origine; ou que nous n'étions peut être pas à un niveau de 'conscience' suffisamment profond lorsque nous avons effectué notre pratique de la déconnexion d'un attachement.

E 24 - La chasse au trésor.

Mais de que trésor parlons nous?

D'un trésor matériel, que nous ne pourrions pas emporter avec nous, après la mort de notre corps physique ?

D'un trésor 'subtil' ?

Mais pour vous; quel est votre trésor ?

(la boîte aux trésors peut contenir différents bijoux)

Votre avis :

Pour certains cela peut être :

Sa famille.

Sa santé.

Le trésor d'exister.

Le trésor de sa 'conscience'.

Le trésor de 'ce qui est'.

Le trésor d'être en pleine conscience' dans l'instant présent.

Le trésor d'aimer les êtres de manière libre (sans attachements) et ouverte (pour ce que qu'ils sont, pour leurs bien-être).

Le trésor de vivre.

Le trésor de l'interdépendance de ce qui est dans une unité.

Le trésor d'accepter son libre arbitre et d'accepter les libres arbitres des êtres quel que soit leurs niveaux de 'conscience'.

Le trésor de nos perceptions, des émergences de nos 'intuitions' de notre 'conscience'.

Le trésor de la recherche.

Le trésor de la découverte de 'ce qui est'.

Le trésor de l'évolution, du changement.

Le trésor de nos actions pour le bien être de tous.

Le trésor d'être soi.

ES 25 - Il n'y a peut être pas de drogués aux attachements

heureux ?

Il n'y a pas de drogués heureux, parce que dès que l'on n'a plus sa drogue on souffre. Puis il nous faut de plus en plus de drogue, et les périodes de manque deviennent de plus en plus douloureuses.

Les attachements c'est comme une drogue.

Il n'y a donc, peut être pas de drogués aux attachements heureux.

Il n'y a pas peut être pas de drogués aux attachements au pouvoir,

à ses plaisirs égoïstes, à son contrôle sur les autres, à la dictature du bien, heureux ?

Mais on a la liberté de déconnecter, ou pas, ses attachements.

ES 26 - Devient on libre en déconnectant ses attachements ?

Ce n'est pas parce que l'on a un profond niveau de 'conscience' que l'on a déconnecté ses attachements.

Mais si on a un profond niveau de 'conscience', il est plus facile de prendre 'conscience' de ses attachements; et c'est aussi plus facile si on a un profond niveau de 'conscience' de déconnecter ses attachements.

Mais on a le libre arbitre de décider de déconnecter un attachement; par exemple en constatant les effets de cet attachement sur son bien-être et celui des autres.

Mais est on vraiment libre, si on a un attachement, et que cet attachement déclenche automatiquement des comportements, toujours les mêmes ?

Lorsque l'on a déconnecté un attachement, par exemple un attachement au contrôle, cela ne veut pas dire que l'on ne va plus jamais contrôler les choses; cela veut simplement dire que l'on est libre d'être dans le contrôle ou pas.

ES 27- Énervements, tristesses, fatigues, dépressions.

Parfois on a des attentes, on se fixe des objectifs, on s'engage sur quelque chose par rapport à nous même, qui dépend principalement de nous même; et si on n'y arrive pas; alors cela peut nous énerver, nous rendre triste, fatigué, dépressif.

Parfois on a des attentes, on se fixe des objectifs, on s'engage sur quelque chose; mais si on a besoin des autres pour réussir, et si les autres ne sont pas, à notre goût, ce qu'il faut, ne font pas ce que nous voulons, il se peut que nous n'y arrivions pas; alors cela peut nous énerver, nous rendre triste, fatigué, dépressif.

Parfois les autres s'engagent sur un résultat qui dépend partiellement (ou totalement) de nous même; et si leurs engagements ne sont pas tenus; alors cela peut nous énerver, nous rendre triste, fatigué, dépressif.

Ces énervements, ces tristesses, ces fatigues, ces dépressions, peuvent être des alertes pour nous montrer que l'on est attaché à l'atteinte des objectifs, que l'on est attaché à nos attentes par rapport à nous même ou aux autres.

Alors nous pouvons, si nous le décidons, déconnecter ces attachements.

Lorsque nous avons déconnecté ces attachements, cela ne veut pas dire que l'on n'a plus d'attentes, plus d'objectifs, plus

d'engagement par rapport à nous même ou en relation avec les autres;

on a des souhaits, **mais sans attachements.**

Et comme sans attachement en pleine 'conscience', on est au mieux que l'on sache être (avec soi même, en relation avec les autres);

alors, le résultat est ce qu'il est;

et cela réduit ou supprime, nos énervements, nos tristesses, nos fatigues, nos dépressions.

ES 28 - Perturbé, énervé, tendu, stressé.

Si on est perturbé, énervé, tendu, stressé;

on peut inspirer profondément en pleine 'conscience', sentir l'air gonfler ses poumons au maximum;

puis d'un seul coup tout lâcher (tout le corps se relâche, détendu);

l'air s'évacue; ce qui facilite l'évacuation de nos perturbations, de nos énervements, de nos tensions, de notre stress.

On peut renouveler le cycle inspiration-relâchement à l'expiration plusieurs fois, comme on le ressent.

ES 29 - Impossible?

Ce qui semble impossible pour notre ego (pour notre mental, pour nos comportement récurrents);

n'est peut être pas impossible pour notre 'conscience', en liens avec les autres 'consciences' et 'ce qui est'.

ES 30 – Attaché à la pleine 'conscience' ?

On peut être convaincu:

que le fonctionnement en pleine 'conscience' est le fonctionnement le plus harmonieux pour le bien être de tous les êtres (dont nous même);

et que le fonctionnements égotique avec ses comportements automatiques perturbateurs et un mental omniprésent; peut générer des souffrance surajoutées;

et vouloir toujours être en pleine 'conscience', et que les autres soient toujours en pleine 'conscience';

Si on constate que l'on n'est pas en pleine 'conscience':

- Soit c'est comme ça, et on continue d'observer en pleine 'conscience'.

- Soit **on est irrité, énervé, pas satisfait; alors c'est que l'on est attaché à être en pleine 'conscience'**.

On peut alors travailler à déconnecter cet attachement si on le décide.

Si on constate que les autres ne sont pas en pleine 'conscience':

Soit c'est comme ça, les autres progressent avec leurs fonctionnements, leurs niveaux de 'conscience', leurs décisions; et on continue d'observer en pleine 'conscience'.

Soit on est irrité par leurs comportements; alors c'est que l'on est attaché à ce que les autres soient en pleine 'conscience'.

On peut alors travailler à déconnecter cet attachement si on le décide.

Lorsque l'on est dans un environnement de personnes qui fonctionnent de manière égotique; si on respire, relâché; et que l'on est (et que l'on reste) en pleine 'conscience' de 'ce qui est'; que l'on est en pleine 'conscience' des fonctionnements égotiques (pilotés par leurs attachements et leur mental) des autres et des nôtres; cela nous permet de laisser émerger de notre 'conscience' (via nos 'intuitions') des comportements harmonieux pour le bien être de tous.

ES 31- Le mental.

La cause racine de nos souffrances surajoutés c'est notre fonctionnement égotique envahissant, et pas adapté à la situation dans laquelle on est, dans l'instant présent.

L'ego étant constitué de nos attachements et de notre mental; pour réduire nos souffrances surajoutées, il est donc souhaitable:

De déconnecter nos attachements perturbateurs qui ne nous sont plus nécessaires (parce qu'il y a des attachements, des comportements automatiques, qui nous sont utiles comme: respirer, retirer automatiquement sa main du feu...).

De maîtriser les fonctionnements intempestifs de notre mental

(il y a aussi des fonctionnements de notre mental qui nous sont utiles, comme faire des calculs, résoudre des problèmes sur des lois physiques ...).

Pour maîtriser notre mental; on peut :

Observer en pleine 'conscience' le fonctionnement de notre mental; en observant en pleine 'conscience' que l'on pense; sans rejeter nos pensées; mais être simplement relâché, et maintenir l'observation en pleine 'conscience' des pensées qui sont présentes.

Ne pas alimenter nos pensées par d'autres pensées, simplement observer nos pensées en pleine 'conscience'.

L'observation du mental en pleine 'conscience' calme le mental, et les pensées générées par le mental finissent pas se dissiper.

Le mental est maîtrisé par la 'conscience' en état de pleine 'conscience'.

Il n'est donc pas nécessaire de vouloir tuer, supprimer notre ego (notre mental + nos attachements); mais de maîtriser notre mental, et de déconnecter nos attachements perturbateurs.

ES 32 - La pratique.

Dans notre vie; nous pouvons être en fonctionnement égotique (avec notre mental et nos comportements automatiques) ou en pleine 'conscience'; et notre 'conscience' peut constater que d'être en fonctionnement de pleine 'conscience', cela nous permet d'être au mieux que nous pouvons être, pour l'harmonie et le bien être de tous les êtres.

Mais **cela s'applique si nous pratiquons la pleine 'conscience'**, sinon cela reste en suspension.

Aussi **à chaque instant**; que l'on soit assis sur le bord du lit, allongé, en attendant dans une file d'attente, dans les transports en commun, en marchant, en mangeant, en discutant... on **peux respirer; être relâché; observer en pleine 'conscience'** sa respiration, ses points de contact avec le sol, ses sensations, ses sentiments, ses pensées, les événements, dans l'amour libre et ouvert; laisser émerger ses 'intuitions' de sa 'conscience'; et agir au mieux que l'on sache être pour l'harmonie et le bien être de tous les êtres.

En pleine 'conscience', on peut observer les comportements égotiques des personnes autour de nous: égoïsmes, agressions, mépris, autoritarismes, critiques, jugements... **en restant en pleine 'conscience', pour éviter que les comportements égotiques des autres nous fassent plonger dans un état égotique** (déclenchements de certaines de nos réactivités, raisonnements de notre mental).

Parce que notre 'conscience' perçoit que l'on ne peut pas trouver un équilibre profond, global, parmi les autres, avec des réflexions, des comportements, des décisions de son ego (de son mental, de ses comportements automatiques).

ES 33 - l'ego est insatisfait, la 'conscience' est.

Ce matin le café (ou le thé ou...) n'est pas assez chaud, je n'ai pas trouvé mes chaussettes, le téléphone m'a dérangé, tu m'as fait la gueule, mon crédit de ma pour une nouvelle voiture n'a pas été accepté...

Pourtant j'ai l'air d'avoir le nécessaire pour vivre: Je mange tous les jours (mais le caviar est quand même très cher), je me loge (mais j'aimerais une maison plus grande, avec une grande piscine), je vie avec une personne qui me plaît (mais elle est quand même régulièrement chiante), je suis en bonne santé (mais régulièrement j'ai mal au dos), j'ai un travail qui me plaît (mais des fois, le patron il en veut toujours plus) et suffisamment rémunéré pour vivre (mais je vais quand même demander une augmentation)...

L'ego n'est jamais content: l'ego veut vivre avec une personne comme ci ou comme ça, et même si cette personne est agréable, il y a toujours quelque chose qui ne va pas; c'est pareil au travail, il y a toujours des tracas qui ne font que de m'énerver.

Bref l'ego n'est jamais content: l'ego se focalise sur ce qui ne va pas, sur ce qu'il n'a pas: **l'ego se rend malheureux tout seul.**

Ma 'conscience' lâche les exigences, les mécontentements, les

irritations, les insatisfactions... et si cela ne plaît pas à mon ego, rien n'empêche ma 'conscience' d'accepter ce qui est; d'apprécier l'instant présent; de laisser émerger mes 'intuitions'; et 'agir pour le bien être de tous.

ES 34 - Gratitude pour les cadeaux.

Nous pourrions ne pas exister, ne pas avoir 'conscience' que l'on existe,

ne pas avoir la capacité d'aimer, ne pas avoir de libre arbitre.

Mais les 'consciences' sont partout, l'amour est partout; et comme nos 'consciences' sont interdépendantes nous ne sommes jamais séparés des autres.

Où sont les cadeaux?

Ils sont peut être là, à chaque instant devant nos yeux, en nous, partout:

Être là, être soi, respirer, relâché en pleine 'conscience' avec notre niveau de 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, avec notre libre arbitre;

et laisser émerger nos 'intuitions' parmi les autres qui nous aiment de manière libre et ouverte et qui respectent notre libre arbitre avec notre niveau de 'conscience'.

ES 35 - Évoluer par les souffrances ?

Évoluer, avec ses propres décisions, son propre niveau de 'conscience'; c'est entre autre se rendre compte des conséquences de ses décisions, et décider de changer, si nos comportements, nos décisions, engendrent des souffrances surajoutées.

On change souvent lorsque nos actions engendrent des souffrances, et que l'on ne veut plus souffrir.

Donc, les souffrances sont souvent ce qui enclenche un changement en nous.

Mais ne serait il pas plus agréable pour évoluer, de pouvoir le faire sans souffrir ?

Nous souffrons souvent parce que nous sommes égoïstes, centrés sur nous, sans réelle attention aux bien-être des autres, engendrant des actions pour nos plaisirs qui génèrent parfois de fortes souffrances aux autres, ce qui n'est pas harmonieux pour le bien être de tous; et la loi du Karma nous envoie alors des messages d'alertes; et si nous ne les écoutons pas, si nous ne changeons pas, les messages d'alerte montent en puissance, afin que nous nous décidions à un moment de les écouter et de changer.

Mais est ce que nous ne progressons que dans les souffrances ?

En réalité nous ne progressons pas que dans les souffrances. Mais c'est parce que nous n'entendons pas (ou ne voulons pas entendre) les informations plus soft qui nous parviennent avant.

Aussi, pour entendre les informations plus soft pour nous améliorer, qui nous montrent nos comportements égoïstes et perturbateurs; nous pouvons respirer, être relâché en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert; et nous pouvons laisser émerger et observer les informations qui émergent de notre 'conscience', pour le bien être et l'évolution de tous.

ES 36 - Faut il faut tuer le soldat ego ?

L'ego veut tout décider; l'ego agit (entre autre) de manière automatiques face à des situations anciennes enregistrées; et ces comportements automatiques ne sont parfois plus adaptées aux situations présentes, et cela génère des souffrances.

par exemple:

Si on a enregistré dans le passé, lorsque l'on était enfant; que si on est agressé, on ne dit rien et on va se cacher;
si ce comportement nous a été utile dans le passé pour nous éviter des coups ou peut être même nous a évité de nous faire tuer;
aujourd'hui, devenu adulte, si chaque fois que l'on perçoit une agression, on ne dit plus rien et on va se cacher; cela va perturber gravement notre vie, face aux agressions régulières de la vie (qu'elles soient réelles, ou qu'on l'imagine sans qu'il y ai en réalité de réelle agression contre nous).

Aussi, il ne s'agit peut être pas de tuer l'ego; mais que chacun soit à sa place, afin d'évoluer au mieux qu'on le peut, chacun dans son rôle:

Avec un ego sain (un ego sain est un ego débarrassé de ses attachement perturbateurs devenus inutiles; et en maîtrisant un mental envahissant qui veut occuper tout l'espace).

Avec un corps physique pour les exercices pratiques matériel; afin de constater les effets matériels de nos actions, pour mieux percevoir sur quoi s'améliorer.

Avec un mental pour les calculs et des réflexions sur les lois physiques matérielles.

Avec des attachements qui peuvent nous faciliter la vie; comme par exemple respirer automatiquement, ou éloigner automatiquement notre main d'un objet brûlant).

Avec notre 'conscience' pour nos interactions avec les autres et le pilotage de notre vie.

Mais souvent les egos masquent les 'consciences', par leurs agitations mentales et les déclenchements automatiques des attachements.

Aussi, puissions nous transmuter les perturbations de nos egos avec nos 'consciences', avec notre amour libre et ouvert pour les autres 'consciences' et 'ce qui est'; afin que nos 'consciences' nous libèrent du joug de nos egos.

ES 37 - Déconnecter une addiction.

Que se soit une addiction à manger, à fumer etc... la cause viens parfois, dans notre passé humain dans cette vie (ou dans une vie antérieure humaine ou autre) que nous avons manqué de quelque chose ou eu un choc (physique ou psychique) violent.

Par exemple, si nous avons été sevré trop tôt, si nous avons perdu un être cher, si nous ayons été abandonné, rejeté, si nous avons ressenti que nous étions seul, si nous avons eu un choc affectif violent; cela a pu créer en nous un vide de sécurité matérielle ou affective, des sensations insupportables.

Alors pour combler ce vide (ce puits sans fond), pour masquer ces sensations insupportables, on peut manger, on peut fumer... pour remplir, ce vide, pour ne plus ressentir ce vide, pour masquer nos sensations insupportables.

Les addictions, se sont des attachements (par exemple: attachement à la sécurité matérielle et affective, attachement à la présence de quelqu'un ou de quelque chose etc...). Alors pour déconnecter une addiction, c'est comme pour déconnecter un attachement: On peut retrouver et retraverser en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cette addiction en nous même.

Par exemple, si dans une vie antérieure nous étions un bébé animal, et que notre mère animale (qui nous donnait à manger, qui nous protégeait), soit morte alors que nous étions trop petit pour survivre seul; et que bébé animal nous sommes mort en appelant

notre mère; cela à pu inscrire en nous même un attachement matériel et affectif aux personnes avec lesquelles on est en liens affectifs et matériels; comme par exemple l'attachement à la peur de l'abandon; l'attachement à la peur du vide de quelqu'un. Ensuite dans nos vies suivantes, si on est éloigné des personnes avec qui on est en liens affectifs ou matériels (par exemple des êtres qui nous nourrissaient), cela peut engendrer des comportements automatiques (comme par exemple une compulsion à manger).

ES 38 - Lâcher pour se sentir plus léger

En étant relâché, en lâchant nos attentes, nos exigences, nos objectifs, nos exigences à ce que tout soit comme on le veut; on se sent plus léger.

Car face aux incertitudes du monde, et nos exigences qui ne se réalisent pas, ou qui risquent de ne pas se réaliser; cela risque d'engendrer en nous des angoisses, des peurs, des maux à l'estomac, des tensions, des frustrations, des stress, des souffrances, des tristesses, des dépressions.

Mais sans attachements à nos attentes, à nos exigences, à nos objectifs, à ce que tout soit comme on le veut; adieu à nos angoisses, à nos peurs, à nos maux à l'estomac, à nos tensions, à nos frustrations, à nos stress, à nos souffrances, à nos tristesses, à nos dépressions. Et on est alors plus lucide pour laisser s'exprimer nos 'intuitions', et agir de manière plus harmonieuse pour le bien être de tous (même s'il y a des souffrances; mais se sont les

souffrances minimales que l'on puisse générer); et cela nous conduit à plus de sérénité, de relâchement, de bien être, et on se sent plus léger.

ES 39 - Le minimum de souffrances?

Le minimum de souffrances, c'est peut être quand on ne ajoute pas des souffrances surajoutées aux souffrances.

Les souffrances sont souvent générées par des comportements automatiques de personnes qui ont des attachements (à leurs plaisirs sans trop tenir compte des autres, à l'avidité de posséder, à vouloir que tout soit comme elles le veulent etc ...).

D'autre part, **une souffrance est souvent une souffrance d'alerte pour aider une personnes à prendre 'conscience' d'un de ses attachement qui fait souffrir les autres ou soi même, afin de le déconnecter; pour ensuite avoir un comportement en pleine 'conscience' qui génère plus de bien-être pour tous.** Ce qui veut dire, dans ce cas, qu'une souffrance d'alerte a un sens: Réduire à terme la souffrance par la déconnexion d'un attachement localisé.

Parfois on a un attachement à la non souffrance pour soi même ou les autres, et on intervient pour éviter aux autres (ou à soi même) de souffrir: Cela risque d'empêcher la personne de prendre 'conscience' d'un de ses attachements, donc la possibilité de déconnecter cet attachement, ce qui maintient le comportement automatique (lié à cet attachement) qui fait souffrir les autres ou soi

même; ce qui empêche ensuite de réduire les souffrances pour soi-même et les autres.

De plus, lorsque on souffre ou que les autres souffrent, on se rajoute parfois des souffrances surajoutées en se disant que c'est intolérable, injuste,...

Lorsque on prend 'conscience' que l'on a un attachement à la non souffrance, on peut déconnecter cet attachement en nous.

Lorsque l'on a déconnecté notre attachements à la non souffrance; cela ne veut absolument pas dire que l'on se fout de nos souffrances ou des souffrances des autres; au contraire, on est beaucoup plus 'conscient' du sens de certaines souffrances, et des actions à réaliser pour ne pas rajouter des souffrances aux souffrances présentes (pour le minimum de souffrances), pour plus de bonheur pour tous.

ES 40 – Relâché; observation en pleine 'conscience' dans l'amour; respiration; intuition; action.

Notre ego est constitué de nos attachements et de notre mental.

Notre ego veut que se soit comme il le veut, il veut contrôler.

Aussi, lorsque l'on est en pleine 'conscience' (donc pas dans un état piloté par l'ego) et que l'on déconnecte des attachements, ou en maîtrise de son mental ;

comme l'ego est fait d'attachements et du mental, l'ego prend notre fonctionnement en pleine 'conscience' comme une attaque contre lui-même.

Ce qui veut dire que l'on doit rester vigilant, en pleine 'conscience', afin que notre ego ne reprenne pas le contrôle; par exemple en masquant les expressions de notre 'conscience', en générant une agitation mentale permanente; ou en en réactivant des attachement perturbateurs ;

et pour cela ; l'ego utilise souvent la réactivation des attachements récemment déconnectés (dont la déconnexion n'est peut être pas encore complètement stabilisés, ancrés, réalisés en nous même).

Car pour l'ego, un moyen pour réimplanter un attachement récemment déconnecté; c'est de laisser passer un moment pour que l'on crie victoire, pour que notre 'conscience' relâche sa vigilance; l'ego enclenche alors des situations pour nous faire retomber dans cet attachement, afin que cet attachement se réinscrive en nous.

Cela à un double effet, souhaité par l'ego:

Le premier effet c'est bien sûr de réinscrire un attachement.

Le deuxième effet c'est de nous faire perdre confiance dans la déconnexion des attachements (puisque un attachement que nous croyions déconnecté se déclenche à nouveau); ce qui peut nous conduire à arrêter le processus de déconnexion d'autres attachements.

Exemples d'attachements que l'ego aime bien utiliser pour nous faire replonger:

l'attachement au sexe,

l'attachement à sa sécurité affective,

l'attachement à être aimé comme on le souhaite,

l'attachement à sa sécurité physique,

l'attachement à l'activité,

l'attachement à ne pas être seul,

l'attachement à la peur de l'abandon,

l'attachement à réussir,

l'attachement à être valoriser,

l'attachement à une image valorisante, que les autres portent sur nous,

l'attachement à ne pas souffrir,

l'attachement au plaisir,

l'attachement à être avec une personne qui nous procure du plaisir,

l'attachement à manger,

etc...

Mais, même si nous déconnectons des attachements perturbateurs, et que nous maîtrisons l'envahissement de notre mental; l'ego ne va pas s'avouer vaincu, car il a horreur de perdre.

Ce qu'aime l'ego c'est de garder le contrôle;

aussi, si l'ego à la perception que la 'conscience' s'attaque à lui;

l'ego va entreprendre des combats d'arrière garde: envoyer des

attachements, de l'agitation mentale, des doutes, de la fatigue...

Mais pour la 'conscience', ce n'est pas un combat de destruction de l'ego; c'est une répartition des rôles; que chacun soit dans le rôle où il est adapté:

Par exemple certains attachements (attachements utiles non perturbateurs) sont adaptés pour respirer, retirer automatiquement sa main du feu.

Le mental est utile pour faire des calculs .

La 'conscience' est utile pour piloter sa vie; et dans ses interactions avec les autres...

Et déconnecter un attachement au plaisir, à la sécurité; ce n'est pas ne plus avoir de plaisirs, se mettre en insécurité.

Car lorsque l'on est en pleine 'conscience'; on éprouve du plaisir, on est en sécurité; mais sans attachements, sans agitation mentale perturbante.

Une parade pour que l'ego ne prenne pas le contrôle:

C'est d'être **relâché**.

C'est d'**observer en pleine 'conscience dans l'amour** à chaque instant (ou au moins lorsque l'on se sent perturbé, interpellé...) **sa respiration**, ses sensations, ses sentiments, ses pensées, les images ou les événements qui sont là dans notre esprit.

C'est de laisser émerger ses '**intuitions**'.

C'est de faire face à ses pensées, sans les alimenter, sans les rejeter, sans les commenter, sans les interpréter; les observer c'est

tout; cela fera son œuvre, les pensées s'estomperont d'elles même en maintenant notre observation, c'est tout.

C'est d'agir pour le bien être de tous les êtres.

C'est de déconnecter ses attachements perturbateurs.

Par exemple, si on se rend compte après des observations, que certaines de nos sensations, sentiments, pensées, images ou événements, reviennent régulièrement; c'est peut être le signe que nous avons un attachement. On peut alors se poser les questions: Quels comportements reviennent régulièrement ? qu'est ce qui déclenche ces comportements ?

On peut alors déconnecter cet attachement si on le décide (plus de détail sur mon site, dans Courts Textes au chapitre Prat18- Déconnecter attachement).

ES 41 - Relié à 'ce qui est' ?

Quel est l'origine du mot religion ?

Lactance puis Augustin, écrivent que religion vient de relier, et font valoir que la religion est ce qui relie à Dieu et à lui seul.

En fonction de ses croyances, et de la tradition à laquelle on se réfère, on nomme l'origine de ce qui est: 'L'éternel', 'Dieu', 'Allah', 'YHWH', 'La nature de l'esprit', 'Le grand architecte de l'univers', 'ce qui est'...(dans la suite du texte, le terme 'ce qui est' regroupera tous ces noms).

Si 'ce qui est' est à l'origine de tout ce qui est; cela veut dire que tout est relié à 'ce qui est', que nous sommes tous relié à 'ce qui est'.

Certains ont perdu cette 'conscience' de leur lien avec 'ce qui est'.

Ce lien n'est pas une perception mentale; c'est une perception 'subtile' que l'on ressent lorsque l'on est en prière, en méditation, en pleine 'conscience'.

Ressentir ce lien, cela dépend de la profondeur de notre niveau de 'conscience'.

Rappel des noms que j'utilise pour les différents Niveaux de 'Conscience' (NC):

NC1- Observer en pleine 'conscience' les objets autour de soi.

NC2- Observer en pleine 'conscience' ses sensations.

NC3- Observer en pleine 'conscience' ses sentiments.

NC4- Observer en pleine 'conscience' ses pensées.

NC5- Être en pleine 'conscience' les causes des événements.

NC6- Être en pleine 'conscience' de sa 'conscience'.

NC7- Être en pleine 'conscience' de 'l'unité' dans l'interdépendance de 'ce qui est'.

Lorsque l'on est au Niveaux de 'Conscience' NC1, NC2, NC3, NC4, NC5, on peut être encore en lien avec son ego (identification et attachement à son ego).

Lorsque l'on au Niveaux de 'Conscience' NC6, on est peut être en lien avec son ego spirituel (et on peut éventuellement s'identifier et s'attacher à son ego spirituel).

Lorsque l'on au Niveaux de 'Conscience' NC7, on est en lien avec 'ce qui est, dans 'l'unité' de l'interdépendance de 'ce qui est' ; **on peut rester au Niveau de 'Conscience' NC7 ; mais on peut aussi retomber (chute) dans un état de 'conscience' plus superficiel** (les plupart des méditants ne sont pas à chaque instant en état de prière ou de méditation profonde NC7), soit momentanément, soit sur une plus longue période: On est alors une 'conscience' profonde temporairement déchues de sa reliance à 'ce qui est'.

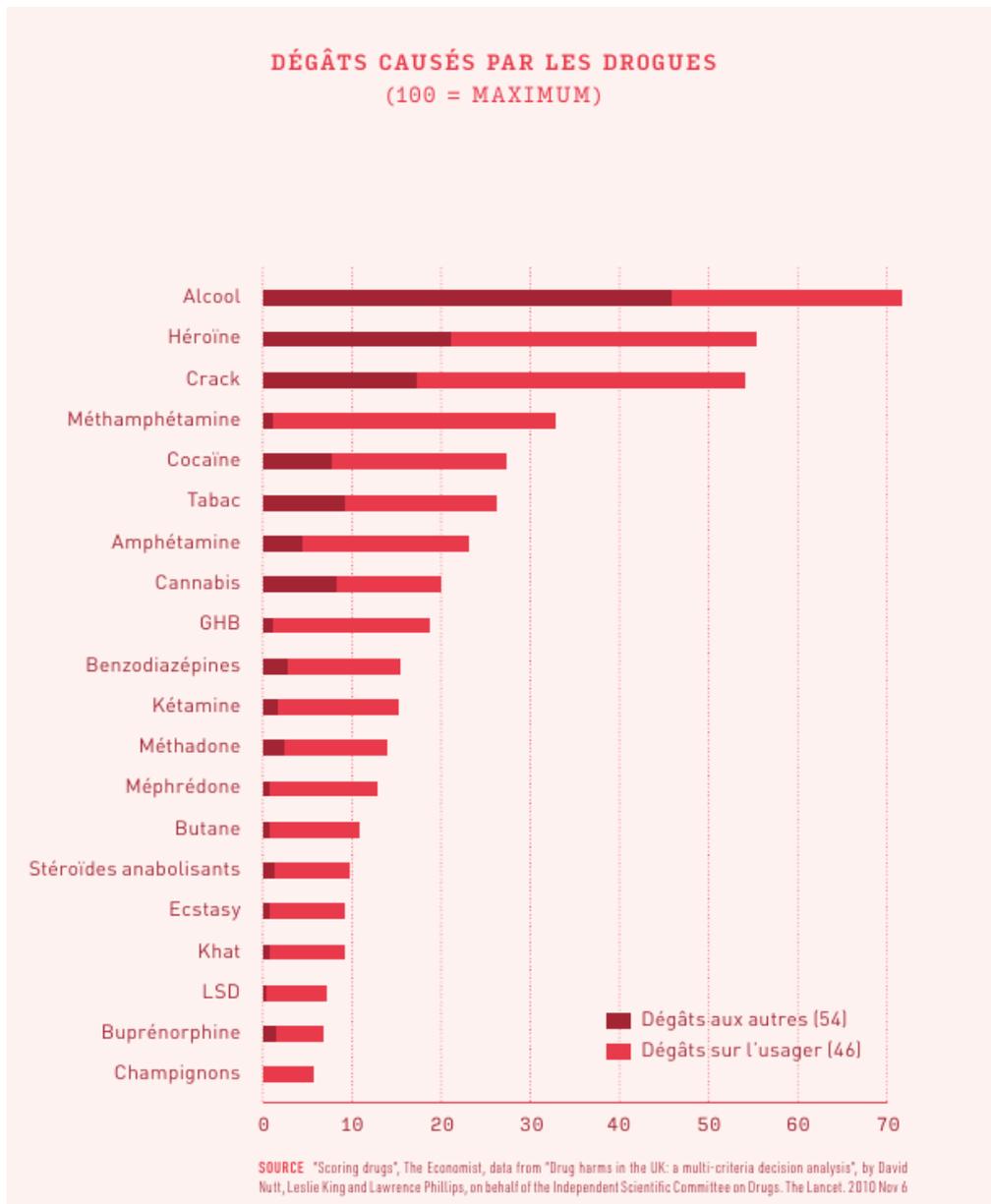
Si on était au Niveau de 'Conscience' NC7 et que l'on retombe au NC6; on peut se ré identifier à une 'conscience' séparée et indépendante des autres ; et **on peut se recréer un attachement à son ego spirituel** (attachement à sa vanité, à sa prétention d'être au NC6): Chute de sa reliance à 'ce qui est'.

Je rappelle que ce n'est pas parce que l'on a déjà déconnecté un attachement qu'il ne peut pas se réinscrire; que l'on peut prendre à chaque instant un nouvel attachement; ou qu'un attachement que l'on avait, mais qui ne s'était jusqu'alors pas déclenché, peut se déclencher (si le déclencheur devient présent); l'ego spirituel se sent alors séparé de 'ce qui est'; donc pas relié à 'ce qui est'.

Une 'conscience' qui est au Niveau de 'Conscience' NC6 (qu'elle ai déjà atteint le NC7 ou pas) a, à chaque instant, la capacité d'être au Niveau de 'Conscience' NC7, dans 'l'unité' de l'interdépendance de 'ce qui est', relié à 'ce qui est'.

ES 42 - Quelle est la drogue qui cause le plus de dégâts ?

Ce que je constate, c'est que la drogue qui cause le plus de dégâts (pour soi même et pour les autres) n'est pas dans cette liste :



La drogue, l'addiction, qui cause le plus de dégâts, de souffrances, se sont nos attachements perturbateurs: ces programmes inscrits en nous même à un moment donné, et qui enclenchent automatiquement des comportements perturbateurs

auxquels nous nous identifions parfois: nous croyons que c'est notre personnalité; alors que **ces programmes perturbateurs ont été mis en nous lors d'un événement perturbant; mais nous pouvons les déconnecter**: voir détail sur le site, dans Courts Textes au chapitre Prat18-Déconnecter un attachement.

Cette drogue: nos attachements perturbateurs, sont d'autant plus dangereux qu'ils n'apparaissent pas dans cette liste; et pour beaucoup de personnes ils sont même invisibles, parce que les personnes n'en n'ont pas 'conscience'; alors les personnes n'essaient pas de se soigner (n'essaient pas de déconnecter leurs attachements perturbateurs); et les effets de nos attachements perturbateurs dégradent notre état psychologique et notre santé physique: on est régulièrement énervé, agressif, stressé, perturbé, dépressif, suicidaire...

Le plus important, c'est le début de la guérison: c'est de prendre 'conscience' de nos attachements perturbateurs (nos comportements automatiques qui nous perturbent et perturbent les autres):

Pour cela, on peut se poser la question, et observer:

Quels comportements perturbants reviennent régulièrement, et qu'est ce qui les déclenche ?

Ensuite on peut commencer leurs déconnexions (détail de la déconnexion d'un attachement sur le site, dans Courts Textes au chapitre Prat18-Déconnecter un attachement).

En ne s'identifiant pas à nos comportements automatiques qui nous perturbent et qui perturbent les autres (nos attachements perturbateurs); mais en les voyant comme des pollutions perturbatrices temporaires, des drogues destructrices dont on peut se sevrer, qui ont été mises à un moment donné en nous (qui nous ont peut être été utiles à un moment donné, mais qui aujourd'hui sont néfastes pour nous et notre entourage); on peut décider de déconnecter nos attachements perturbateurs, pour nous nettoyer de ces drogues, de ces pollutions.

ES 43 - L'instant présent et la vue de ce qui est.

Lorsque un être est dans l'instant présent en pleine 'conscience'; l'être est dans la réalité de ce qu'il est profondément, réellement: sa 'conscience', en liens 'subtils' avec les autres 'consciences' et 'ce qui est'; et l'être a la vue 'subtile' de ce qui est.

Lorsque une personne n'est pas dans l'instant présent; l'ego (le faux soi) de cette personne est souvent dans le passé (par le déclenchement des ses attachements inscrits dans le passé) ou le futur (par les projection de ses exigences dans le futur); et l'ego de cette personne ne voit pas les choses comme elles sont, mais comme l'ego a envie qu'elles soient.

Un exemple :

L'ego d'une personne Am (comme Amoureuse) a envie de sortir avec un être qui lui plaît; L'ego de cette personne Am est dans le passé, par exemple avec un attachement (implanté dans le passé)

d'être aimé de manière libre et ouverte pour ce que qu'elle est (et pas d'être aimé pour les plaisirs qu'elle procure à l'autre).

De plus, comme l'ego de cette personne Am a envie que cela soit comme son ego le veut; l'ego de cette personne Am va interpréter tout ce qui lui paraît favorable comme des signes que l'être peut sortir avec elle; et pour ce qui est défavorable à son objectif, l'ego de la personne Am va le minimiser, ou ne pas vouloir le voir; et si l'être pour l'instant ne veut pas sortir avec la personne Am, l'ego de la personne Am va penser que l'être peut changer (l'ego est dans le futur).

Mais la vie est dans l'instant présent.

Et si une personne est dans l'instant présent, en pleine 'conscience'; elle va voir que l'être dont elle est amoureuse ne veut pas sortir avec elle (mais avec quelqu'un d'autre).

Alors face à cette réalité, l'intuition' de la personne va éclairer sa décision d'arrêter de vouloir quelque chose qui n'est pas possible.

L'ego (les attachements, le mental) et le temps (le passé, le futur) sont indissociables.

Être dans ses attachements au passé, vouloir des choses dans le futur, c'est s'éloigner de ce que l'on est, c'est s'éloigner de sa 'conscience', de la spiritualité.

L'instant présent, la 'conscience', 'être soi', et la spiritualité sont indissociables.

ES 44 - L'action de la 'conscience' sur la matière.

Comme l'action de la 'conscience' sur la matière se fait au niveau quantique;

en préambule il me paraît nécessaire de rappeler, ou de préciser, ce qu'est la physique classique par rapport à la physique quantique (appelée aussi mécanique quantique).

La physique classique décrit notre environnement macroscopique pour des dimensions **d'objets plus grands que la taille des molécules** (taille moyenne d'une molécule de l'ordre de $1 \text{ nm} = 10^{-9} \text{ m} = 0,000000001 \text{ mètre}$).

Alors que la **physique quantique** décrit le fonctionnement de la matière **pour les molécules et les particules** (les particules ont des tailles plus petites que les molécules).

Les lois de comportements de la matière utilisées par les physiciens en physique classique sont différentes des lois de comportement de la matière en physique quantique.

Au début du XXe siècle, la physique quantique révolutionne notre conception du monde.

es physiciens réalisent que la physique classique devient inopérante à l'échelle microscopique des atomes et des particules.

En effet, les atomes et les particules élémentaires de la matière, n'évoluent pas comme un système classique, où les quantités d'énergie échangées peuvent prendre n'importe quelle valeur.

Pour un système quantique, l'énergie s'échange par valeurs discrètes ou «quanta» (d'où son nom de physique quantique).

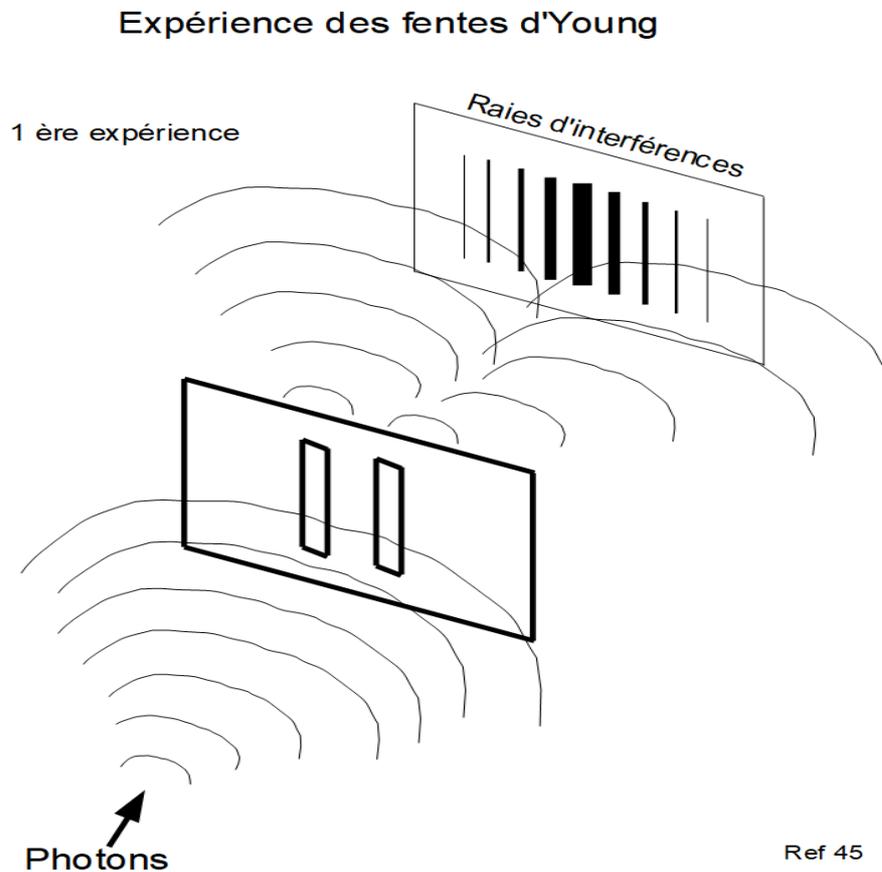
Par ailleurs, **la physique classique décrit différemment, un corpuscule et une onde;**

tandis que **la physique quantique regroupe les deux descriptions: Un photon, un électron, un atome sont à la fois corpuscule et onde.**

De plus, pour bien comprendre l'action de la 'conscience' sur la matière; il me paraît aussi nécessaire de rappeler, une expérience culte en physique quantique: **L'expérience des fentes d'Young** (du nom du physicien britannique Thomas Young):

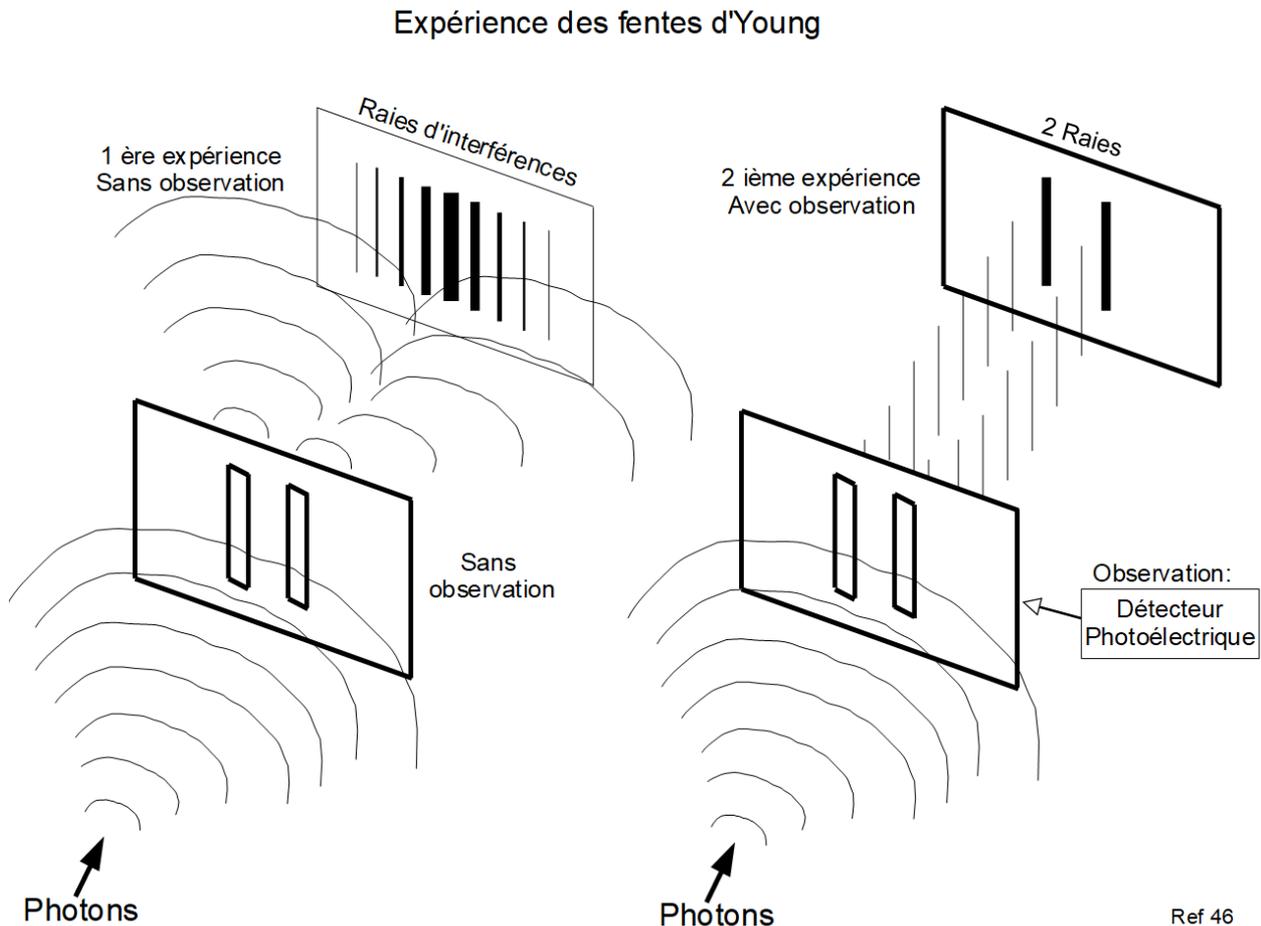
Il fait passer un faisceau de lumière à travers deux fentes et observe la figure formée sur un écran placé derrière les fentes.

Que constate t'on :



Dans une 1 ère partie de l'expérience, lorsque des photons (particules support de la lumière; mais l'expérience fonctionne de la même manière avec d'autres particules comme les électrons par exemple) sont envoyés vers 2 fentes parallèles ouvertes dans une plaque; comme avec des vagues qui iraient vers les 2 fentes et qui se propageraient après les 2 fentes ; il y a des raies d'interférences (une multitude de traits parallèles) qui se projettent sur un écran situé après les 2 fentes.

Dans une deuxième partie de l'expérience, lorsque l'on met en place un système d'observation (Détecteur photoélectrique par exemple) pour observer par quelle fente passent les photons :



Dans ce cas, se projette sur l'écran situé après les 2 fentes, uniquement 2 traits parallèles aux fentes (on ne constate donc plus une multitude de raies d'interférences sur l'écran):

Si à nouveau on n'observe plus par quelle fente passe les photons, on observe à nouveau une multitude de raies d'interférences sur l'écran.

Cela montre l'incidence de l'observation (de la 'conscience' qui observe) sur le comportement de la matière.

Comment interpréter ces observations?

D'abord je rappelle que la physique classique décrit différemment un corpuscule et une onde;

tandis que la mécanique quantique regroupe les deux

caractéristiques: **un photon, un électron, un atome, sont à la fois corpuscule et onde.**

En physique classique, l'état d'un système est parfaitement défini par sa position et sa vitesse; il ne peut être que dans un seul état à un moment et à un endroit donné.

Il n'en va pas de même en physique quantique. **Un système quantique comme par exemple une particule, un électron, un photon, sont des ondes-corpuscules; et ces ondes-corpuscules peuvent se trouver** (si on ne les observe pas, s'il n'y a pas de 'conscience' qui observe cette onde-particule) **dans une superposition d'états, qui traduit la potentialité de tous ses états possibles.**

Et qu'est ce que définit 1 état parmi toutes ces potentialités d'états: L'observation de la 'conscience'.

C'est l'observation, la 'conscience', qui fait passer une particule d'un état d'onde (avec une superposition d'états potentiels), à un état de corpuscule défini par sa position et sa vitesse.

C'est par le niveau quantique (au niveau des particules) que les 'consciences' agissent sur la matière.

ES 45 - Compréhension, Intégration, Réalisation.

Lorsque l'on est face à une idée nouvelle, un nouveau concept, une nouvelle connaissance, une nouvelle réflexion;

on commence par la **comprendre**, en général mentalement; et l'ego peut saisir cette nouvelle information, par plaisir de la connaissance, pour se valoriser, pour contrôler etc...

Ensuite l'information peut être **intégrée** par la 'conscience', mais elle reste en balance entre l'ego et la 'conscience'.

Enfin une information peut être **réalisées** par la 'conscience'.

ES 46 - Ne pas gaspiller nos énergies?

Peut être ne pas gaspiller nos énergies en énervements, en tristesses, en dépressions (qui sont parfois générés par nos attachements).

Les énervements, les tristesses, les dépressions, peuvent nous montrer que nous avons peut être des attachements (par exemple: attachés à nos plaisirs, attachés à la non souffrance, attachés à ce que tout soit comme on le veut, attachés à nos egos) ;

Et peut être, vaut il mieux consacrer nos énergies à déconnecter nos attachements, à rayonner l'amour et la pleine 'conscience, pour le bien être et l'évolution de tous.

Par exemple; si une mère refuse d'acheter un gâteau à son enfant; et que celui ci soit énervé, pleure; est ce que cet énervement chez l'enfant va faire apparaître un gâteau ? Oui si la mère en a assez de ses pleurs.

Cela peut montrer que l'enfant est peut être attaché à ses plaisirs (attaché à ce que tout soit comme il le veut), et qu'il emploie les moyens qu'il a à sa disposition pour obtenir ce qu'il veut; que c'est un dictateur qui utilise peut être un déclencheur d'un l'attachement de sa mère « à ne pas supporter les énervements et les pleurs des autres », ce qui déclenche chez la mère le fait d'être énervé et de céder.

Si sa mère avait cet attachement à ne pas supporter les énervements et les pleurs des autres, et qu'elle déconnecte cet attachement; elle ne gaspillera plus son énergie en énervements, elle ne cédera plus systématiquement; et elle fera ce qui lui paraît le plus cohérent pour le bonheur de tous (à court, moyen et long terme): acheter un gâteau, ne pas acheter de gâteau, ou quelque chose d'autre qui émerge de sa 'conscience'.

ES 47 - Contrôler.

Il paraît difficile de tout contrôler;
non seulement parce qu'il est difficile de contrôler les autres (qui ont une part de libre arbitre), et nous sommes interdépendants avec les autres;
et aussi, il est difficile de contrôler tous les aspects de nous même; car nous avons des comportements automatiques (des attachements) que nous ne contrôlons pas (que nous en soyons 'conscient' ou pas); car les effets d'un attachement se déclenchent automatiquement lorsque le déclencheur de l'attachement est

présent.

Que se passe t'il lorsque notre ego veut imposer quelque chose, alors qu'il ne maîtrise pas tout ?

Notre ego a de grandes chances d'être déçu, d'être énervé, de souffrir; lorsque qu'il constatera que ce qu'il veut ne se réalise pas. Aussi, pour ne pas souffrir, peut être vaut il mieux que notre ego ne fasse pas de prévisions centrées sur ses certitudes, sur son égoïsme, sur ses exigences ?

Une autre possibilité; c'est d'être en pleine 'conscience' dans l'amour, ouvert aux autres, en laissant émerger nos 'intuitions' de notre 'conscience'; et et il se passe ce qui se passe; c'est comme ça;

car s'il n'y a pas d'exigences; il n'y a pas de souffrances en conséquences de ces exigences.

ES 48 - Les attachements contradictoires.

On peut avoir des attachements (c'est à dire des comportements qui se déclenchent automatiquement lorsque les déclencheurs de ces attachements sont présents) ; **et si le même déclencheur est présent dans deux attachements différents;** lorsque ce déclencheur sera présent ; il déclenchera les effets des deux attachements différents en même temps..

Et cela se complique quand les effets de ces deux attachements (déclenchés par le même déclencheur) sont des

effets contradictoires.

Cela provoque des tensions; par exemple lorsque les effets contradictoires sont des comportements contradictoires de la personne (qui a ces deux attachements).

Remarque: Cela concerne souvent 2 attachements contradictoires; mais cela peut aussi concerner 3, 4 (ou plus) attachements qui engendrent des comportements contradictoires, avec le même déclencheur.

La base de départ pour résoudre un tel conflit; c'est d'abord de prendre 'conscience' des attachements concernés: de leurs déclencheurs commun, et de leurs effets contradictoires.

Ensuite on peut, si on le décide, **déconnecter les attachements concernés, un par un, les uns après les autres.**

(Plus de détail pour déconnecter 1 attachement sur mon site, dans Courts Textes au chapitre Prat18-Déconnecter attachement).

Exemple. Une personne a:

Un attachement 1 au manque de nourriture: C'est à dire que lorsqu'elle voit un aliment elle ne peut pas s'empêcher de le manger de manière boulimique, jusqu'à ce qu'elle ai tout mangé.

Un attachement 2 à vouloir plaire, à vouloir être mince, donc à limiter la nature et les quantités des aliments à consommer.

Le déclencheur commun à ces deux attachements est la vue d'un aliment qui plaît à la personne;

L'effet de l'attachement 1 est de vouloir manger l'aliment.

L'effet de l'attachement 2 est de ne pas vouloir manger l'aliment.

Dans un tel contexte, cette personne risque d'avoir des difficultés pour maigrir, et d'avoir des tensions en elle même.

ES 49 - l'humilité.

Parfois, en toute bonne foi; et 'conscient' de nos capacités (intellectuelles et 'subtiles'), on peut décider quelque chose en avant la perception que cela va se passer comme on l'imagine. Mais parfois, les conséquences que nous imaginions ne se produisent pas; on est déçu; et on peut même douter de nos capacités.

Qu'est ce que cela peut nous apprendre ?

Que nous avons peut être un attachement :

A la dictature du bien?

A la toute puissance?

A ce que nos capacités intellectuelles et 'subtiles' sont plus importantes que celles des autres ?

A se percevoir au dessus des autres ?

À se croire omniscient ?

Autre ?

Mais, si on est 'conscient' que nous ne sommes pas (par exemple) omniscient; et que ce que nous imaginons n'arrive pas forcément comme nous le souhaitons; on n'a peut être pas à s'en vouloir, à être déçu: Par ce que l'on perçoit que l'on ne connaît pas toutes les "choses", que l'on ne comprend pas toutes les "choses".

Cela peut donc nous nous amener à plus d'humilité; à nous

rappeler à plus de tolérance, plus ouvert; et que l'imprévu peut émerger à chaque instant ; et que les autres ont une part de libre arbitre que nous ne contrôlons pas.

AS 50 - Le sevrage.

Le sevrage de l'enfant de sa mère est une période importante; qui, si le sevrage n'est pas terminé de manière harmonieuse, risque (si l'enfant, ou l'adulte qu'il est devenu, ne désactive pas à un moment donné ses attachements perturbateurs) de laisser des perturbations (par ses attachements perturbateurs) à l'enfant toute sa vie d'enfant et d'adulte.

En effet, la mère apporte à l'enfant (humain ou animal dans une vie antérieure) qui le ressent profondément, une sécurité physique, une sécurité alimentaire, une sécurité affective.

Le sevrage se termine lorsque l'enfant se sent suffisamment autonome pour se défendre seul; pour trouver sa nourriture seul; pour trouver une relation affective indépendante de sa mère.

Certaines personnes, si elles ne font pas un sevrage harmonieux (après un temps d'apprentissage nécessaire pour leurs autonomies) par rapport à leurs mères; restent toute leurs vies dépendantes, attachées à leurs mères; restent des enfants, et ne deviennent jamais adultes (sur certains points de comportements).

Si la période de sevrage (période de dépendance à la mère) est interrompue avant la fin, par exemple par la disparition de la mère (sans mère de substitution); ou un rejet de la mère (violence,

exclusion);

ce choc (sevrage non terminé harmonieusement) risque d'ancrer dans l'enfant:

un attachement à l'insécurité (la personne sera par exemple anxieuse toute sa vie, tant que l'attachement n'est pas désactivé);

un attachement à la nourriture (par exemple envies compulsives de manger dès qu'il y a de la nourriture);

un attachement affectif (par exemple besoin d'être constamment contre une femme, ou une personne rassurante, ou un objet transitionnel qui rassure comme un nin-nin, un doudou, un édredon, un grigri).

La Terre est notre mère. Elle prend soin de nous, elle nous nourrit, elle nous protège, elle nous aime, elle nous entoure de son affection.

Lorsque nous sommes libres de l'aimer sans attachements, c'est la fin de la dépendance à être aimé, du sevrage affectif; nous sommes devenus des adultes, respectueux des autres, de la Terre, de 'ce qui est'.

Un autre type de sevrage, c'est le sevrage à 'ce qui est' (on peut aussi dire le sevrage à son père origine, à 'ce qui est' de tout éternité).

On peut se sentir séparé de l'origine de 'ce qui est'; avec des événements renforçants comme le big bang, où tout est éclaté, séparé, et où l'on peut se sentir seul, rejeté, isolé de 'ce qui est'.

En réalité, même si on est séparé physiquement de quelque chose; comme les 'consciences' (et bien sûr 'ce qui est') sont partout et en toute chose; on n'est jamais séparé des 'consciences' et de 'ce qui est' (de toute éternité): Ce n'est qu'une illusion de l'ego. Lorsque l'on est au niveau de 'conscience' de l'unité, on perçoit cela directement (avant de se l'imaginer); notre 'conscience' se sent alors en sécurité d'exister, en liens 'subtils' d'interdépendance avec les autres 'consciences' et 'ce qui est', dans l'amour unifié.

ES 51 - Est ce que l'on est en sécurité ?

Est ce que l'on est en sécurité, lorsque on est en fonctionnement égotique (avec ses attachements et son mental)?

- Lorsque on est attaché à comparer ?
- Lorsque on est attaché à tout contrôler ?
- Lorsque on est attaché à ce que tout soit comme on le veut ?
- Lorsque on est attaché à la dictature, que l'on est convaincu d'avoir raison ?
- Lorsque on est attaché à figer les choses, à accumuler ?
- Lorsque on est attaché au passé, à faire pareil qu'avant ?
- Lorsque on est attaché à son égoïsme, à ses plaisirs ?
- Lorsque on est attaché à ses exigences dans le futur ?
- Lorsque on est attaché (et que l'on s'identifie) à notre mental, à nos comparaisons, à nos jugements ?

Est ce que l'on est en sécurité, lorsque on est en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert pour le bonheur de tous?

- Lorsque notre 'conscience' est en liens 'subtils' avec les autres 'consciencés' ?
- Lorsque on laisse émerger des 'intuitions' de notre 'conscience', et que nous agissons en accord avec elles ?
- Lorsque l'on prend 'conscience' que nous avons des attachements perturbateurs, et que l'on déconnecte ces attachements perturbateurs ?
- Lorsque on est attentif aux autres, à leurs bonheurs, à leurs biens êtres, et que l'on prend soin des autres ?
- Lorsque on est utile aux autres ?
- Lorsque on est avec une personne, où nous nous aimons réciproquement de manière libre et ouverte, pour le bonheur de l'autre, sans rien attendre en retour ?
- Lorsque on se perçoit interdépendant avec les autres, et 'ce qui est' ?
- Lorsque on accepte que les autres vivent ce qu'ils ont envie de vivre, comme ils le souhaitent avec leurs fonctionnements et leurs niveaux de 'conscience' ?
- Lorsque on est dans l'amour libre et ouvert ?
- Lorsque on transmute en amour libre et ouvert nos culpabilisations, nos agressions, nos peines, nos souffrances ... et que nous rayonnons l'amour ?

- Lorsque on transmute en amour les égoïsmes, les culpabilisations, les agressions que nous ressentons et qu'émettent des autres êtres; et que nous rayonnons l'amour ?
- Lorsque l'on est dans l'instant présent ?
- Lorsque l'on reconnaît qui on est de manière profonde, réelle, durable: Notre 'conscience' ?
- Lorsque l'on est soi ?

ES 52 - L'amour.

L'amour est l'origine, le ciment.

L'amour est la plus grande force.

L'amour est plus puissant que la haine.

Lorsque l'on est dans l'amour aucune question ne reste sans réponse.

L'amour donne un sens aux choses, à nos actions ;
et on est en sécurité lorsque on est dans l'amour.

Lorsque l'on perçoit en nous même, que l'on est égoïste, que nous agissons sans 'conscience', sans amour, avec contraintes, manipulations, jugements, culpabilisations, contrôles, haines; nous pouvons transmuter ces perceptions dans notre cœur en amour, et rayonner l'amour.

De même, lorsque on perçoit physiquement et 'subtilement' de la part d'êtres des agressions; des mauvaises intentions; des culpabilisations; des perversités; des manipulations; des égoïsmes; des émanations 'subtiles' de perturbations (quel que soit le niveau

de 'conscience' auxquelles elles sont émises)... on peut les transmuter dans notre cœur en amour, et rayonner l'amour.

ES 53 - Les 'consciences' sont partout.

Notre 'conscience', ce que nous sommes profondément, réellement, durablement, qui nous survit après la mort de notre corps physique (notre continuum de 'conscience', notre âme) **est partout**; comme toutes les 'consciences' sont partout.

Notre 'conscience' n'a pas besoin d'intermédiaires pour être en lien avec 'ce qui est', puisque 'ce qui est' est en interdépendance avec toutes les 'consciences'.

On peut faire une comparaison en imaginant que le partout, est une grande bouteille;

et que chaque 'conscience' est un gaz qui remplit toute la grande bouteille.

Et qu'il y a autant de gaz différents que de 'consciences' différentes.
par exemple :

Il y a le gaz oxygène qui représente une 'conscience',

Il y a le gaz azote qui représente une autre 'conscience',

Il y a le gaz carbonique qui représente encore une autre 'conscience',

etc...

Chaque gaz (chaque 'conscience') étant différent, et remplissant toute la grande bouteille (tout l'espace).

Tout les gaz, qui remplissent toute la grande bouteille, sont

interdépendants dans une unité de tout les gaz présents.

ES 54 - Changer.

Certaines personnes s'identifient et sont attachées à leur ego: leur corps + leurs attachements (qui engendrent des comportements automatiques) + leur mental (leurs réflexions, leurs certitudes, leurs exigences).

Ces personnes s'identifient et sont attachées à des choses qui ne durent pas:

Leur corps va changer avec le temps, disparaître au moment de leur mort ;

Leurs attachements, ont été mis à un moment donné; et cela veut dire que l'on peut les enlever; que les attachements ne sont pas permanent ;

Leurs pensées, leurs réflexions, leurs certitudes, peuvent changer à n'importe quel moment.

Et, qu'est ce qui se passe si on est attaché à des choses qui changent: On souffre.

Parce que l'on s'est attaché à un corps que l'on trouvait beau et en bonne santé lorsque l'on était jeune; et qu'en vieillissant on devient plus moche (avec les critères esthétiques de notre société) et plus malade.

Parce qu'en agissant toujours pareil avec nos comportements automatiques; ces comportements ne sont souvent plus adaptés à des situations nouvelles et changeantes.

Parce que nos pensées, nos réflexions, nos certitudes, se heurtent aux pensées, réflexions, certitudes, des autres (parce que nous nous percevons séparés et indépendants des autres); et que nous croyons avoir raison, sans vue d'ensemble de ce qui est.

Ce que nous sommes profondément, réellement, durablement, c'est notre 'conscience': Ce qui nous survit après la mort de notre corps physique.

Alors ;

Changer c'est prendre 'conscience' de l'impermanence et de l'interdépendance de ce qui est.

Changer c'est prendre 'conscience' que notre ego n'est pas permanent; que ce n'est qu'une illusion de ce que nous croyons être de manière permanente et indépendante.

Changer c'est déconnecter nos attachements perturbateurs qui peuvent être enlevés.

Changer c'est percevoir que nos certitudes et exigences d'un moment peuvent changer; pour notre bonheur et celui des autres.

Changer c'est prendre 'conscience' de ce que nous sommes profondément, réellement, durablement: notre 'conscience'.

Changer c'est avoir une vue globale de 'ce qui est', en écoutant et en percevant les interactions avec les autres.

Changer c'est percevoir que notre ego n'est qu'une construction temporaire, à laquelle nous nous étions identifié.

Changer c'est laisser s'exprimer notre 'conscience'.

Changer c'est 'être soi' (changeant, évoluant) à chaque instant, libre en interdépendance avec 'ce qui est'.

ES 55 - Déconnecter ses attachements en liens avec l'alimentation, pour devenir un peu plus soi.

Je rappelle qu'un attachement, c'est un programme qui a été inscrit en nous même à la suite d'un choc matériel/psychologique/mental dans le passé (que l'on appelle l'événement origine).

Un attachement est composé d'un (ou plusieurs) déclencheur, qui, lorsqu'il est présent, dans un événement de notre vie, déclenche automatiquement un comportement automatique (qui peut être composé d'actions, de sensations, de sentiments, de pensées).

Par exemple, si lorsque nous étions enfant nous avons été violemment agressé et que cela a provoqué en nous de la peur, et que nous nous sommes figé sans réactions;

si cet événement (origine) a pu inscrire un attachement en nous; et si c'est le cas ; aujourd'hui, si nous sommes agressé; cela va déclencher automatiquement en nous de la peur et nous allons rester figé, sans réactions.

Dans un attachement; il y a un événement origine; et dans la plupart des cas, il y a plus tard des événements similaires qui renforcent l'attachement (une semaine plus tard, un mois plus tard, une année plus tard, une vie future plus tard..).

L'événement origine peut donc être dans cette vie ou dans une de

nos vies antérieures.

On peut déconnecter un attachement, par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine, en étant au niveau de 'conscience' au moins aussi profond que le niveau de 'conscience' auquel l'attachement a été inscrit, lors de l'événement origine (Plus de détail sur mon site au chapitre Prat18-Déconnecter attachement).

Dans le cas des attachements à manger (trop ou pas assez ou de manière désordonnée), il ne s'agit pas (en général) d'un seul attachement, mais souvent (suivant les personnes) de plusieurs (2, 5 par exemple, ou plus) attachements différents, qui ont tous le même effet : Manger trop, ou pas assez, ou de manière désordonnée.

Mais comme les attachements sont différents; cela veut dire que chaque attachement à un événement origine différent, et un (ou des) déclencheur différent; seul l'effet est le même : Manger (trop, ou pas assez, ou de manière désordonnée...).

Donc, si on veut déconnecter ces différents attachements; il faudra retraverser en pleine 'conscience' les différents événements origines, les uns après les autres, de ces différents attachements.

Je vais balayer ci après des exemples d'attachements en liens avec l'alimentation ; en donnant des exemples d'événements origines; des exemples de déclencheurs; qui auront pour effet de

générer des perturbations alimentaires (manger trop, ou pas assez, ou de manière désordonnée....)

Exemple 1 :

Événement origine: De longues périodes de disettes, de manque de nourriture; et lorsque la nourriture est disponible on se jette dessus, on se goinfre le plus vite possible (de peur que quelqu'un d'autre mange notre nourriture).

Le déclencheur de cet attachement est donc la disponibilité de nourriture (on la voit, on l'a attrapée...); ce qui entraîne (l'effet de l'attachement) que l'on se jette sur la nourriture pour la manger (souvent de manière compulsive).

L'événement origine peut être dans cette vie, si à un moment on a manqué de nourriture; ou dans une vie antérieure humaine si on a vécu des famines; ou dans une vie antérieure animale où l'on pouvait rester longtemps sans trouver de la nourriture; et lorsqu'il y en avait, on se jetait dessus pour éviter que d'autres animaux nous la prennent.

Pour tous les cas évoqués : l'événement origine peut être dans cette vie, ou dans une vie antérieure humaine ou animale; je ne répéterais donc pas cela à chaque exemple.

Exemple 2:

Événement origine: Pour se sécuriser on avait stocké de la nourriture, et on nous l'a volé. Alors aujourd'hui on stocke où l'on ne peut pas nous la voler : en nous même sous forme de graisse.

Exemple 3:

Si dans le passé le manque de nourriture a engendré un stress, une frustration.

Aujourd'hui, un stress ou une frustration, peut engendrer l'envie de manger, (ou de ne pas manger, ou de manger de manière désordonnée).

Ou parfois, manger (ou ne pas manger), peut parfois réduire notre stress, calmer notre frustration.

Exemple 4:

Lorsque nous étions enfant, notre mère (ou une autre personne) nous apportait une sécurité physique, alimentaire et affective.

Interrompre brutalement le sevrage avant sa fin (le sevrage est une période de transition vers une autonomie physique, alimentaire et affective), par exemple par la disparition de la mère ou le rejet de la mère ((ou une autre personne), peut ancrer un attachement à manger compulsivement si on se sent en insécurité physique, alimentaire ou affective.

Exemple 5:

Si on a manqué d'amour; on peut ressentir un grand vide en nous; et pour combler ce vide d'amour, on mange (souvent des aliments de réconfort comme des aliments sucrés, ou que l'on aime particulièrement); ou on ne mange plus parce que l'on est triste.

Exemple 6:

La perte d'un être cher, que l'on aime (ou quelque chose qui nous est cher, que l'on aime) peut nous conduire à manger (ou à ne pas manger).

Si on mange, on comble parfois le vide de la personne; on adoucit notre peine; surtout si la nourriture était associée à la personne: comme notre mère qui nous nourrissait; ou un ami avec lequel nous faisons de bons repas.

Exemple 7

Une situation d'insécurité, un monde où on ne voit pas trop comment cela va évoluer, un environnement ou un monde égoïste, une peur de l'avenir ; et on mange pour se sécuriser.

Exemple 8:

Si, lorsque nous étions enfant, notre famille nous gavait (ou nous privait de nourriture); il fallait finir son assiette, même si on n'avait plus faim, plutôt que de jeter la nourriture à la poubelle (nous nous percevions alors peut être comme une poubelle?); alors aujourd'hui on se gave, on finit notre assiette, on devient une poubelle.

Exemple 9:

Notre vie est triste, sans grands plaisirs; alors on peut être attaché à manger, parce que nos seuls plaisirs (ou nos plaisirs principaux) sont de manger; pour ressentir du plaisir (comme pour une drogue).

Exemple 10:

Dans le passé si nous nous ennuyons; quand nous mangions cela meublait notre ennui.

Alors aujourd'hui lorsque l'on s'ennuie, on mange.

Exemple 10:

Pressions sociale, culturelle : attachement à son image, à son poids : on veut maigrir.

Exemple 11:

Attachement au contrôle sur soi: On veut maîtriser et contrôler son corps; alors pour le montrer on ne mange plus, ou très peu, ou des aliments particuliers.

La parade est la déconnexion des attachements que l'on a localisé.

Dépendance physiologique à la nourriture.

Comme certains de nos attachements nous ont conduits à manger beaucoup, ou peu, ou de manière désordonnée; après des années de fonctionnement avec ces habitudes; notre corps s'est habitué à ce régime alimentaire; et on est devenu accro, dépendant à ce régime (comme on devient accro et dépendant à une drogue); et dans ce cas, notre drogue c'est la nourriture et la nature/manière dont nous l'absorbons (ou pas).

Par exemple si on s'était habitué :

- 1- A manger à une certaines fréquences (de nombreuses fois dans la journée, ou à ne pas manger).
- 2- A manger certaines quantités (importantes ou pas);
- 3- A manger (ou ne pas manger) certaines natures d'aliments (par exemple sucres, alcool, graisses, féculents...) ;

et que l'on modifie nos habitudes, par exemple:

- 1- Que l'on espace (ou rapproche) les prises de nourriture;
- 2- Que l'on diminue (ou augmente) les quantité;
- 3- Que l'on réduise les sucres, l'alcool les graisses, les féculents ...

Suite à ces changements, notre corps va réclamer, par des sensations de manque (fringales par exemple).

Aussi, on doit se réhabituer progressivement à manger équilibré:

Et lorsque notre corps demande (ou refuse) de la nourriture, dans ces moments (fringale ou autres):

1- Nous pouvons respirer en pleine 'conscience' dans ces sensations/sentiments; et observer si elles ont quelque chose à nous dire?

2- Nous pouvons dire, en pleine 'conscience' à notre corps:

J'avais des attachements qui me conduisaient à beaucoup manger (ou pas, ou de manière désordonnée...) tout le temps ou rarement, de manière compulsive ;

ces attachements m'ont été utiles dans le passé, et je les en remercie ;

mais aujourd'hui, ces attachements ne me sont plus utiles, voire me sont néfastes.

Et aujourd'hui je mange d'une manière plus équilibrée afin :

- D'être en meilleure santé.
- De me sentir mieux dans mon corps.
- D'avoir une meilleure forme physique.
- D'avoir un corps plus harmonieux.
- De me sentir plus en sécurité.
- De me sentir plus heureux, plus serein.

- De me sentir plus en accord avec ma 'conscience', en ayant déconnecté des attachements importants pour mon bonheur (en lien avec les autres).

Et persévérer; parce que les efforts que l'on fait pour manger en pleine 'conscience' de manière équilibrée, nous conduisent à plus plus de bien être pour nous même et les autres.

ES 56 – Évolution de la 'conscience'.

Parfois, à un moment donné de son existence, une 'conscience' n'est pas 'consciente' d'elle même.

Aussi, pour **faciliter son évolution**, et approfondir son niveau de 'conscience', la 'conscience' s'associe temporairement à des corps matériels, c'est ce que l'on appelle les incarnations.

Par exemple à un moment donné, une 'conscience' s'associe à un végétal;

certes la 'conscience' et le corps matériel de la plante interagissent avec leur environnement 'subtil' et matériel; mais la 'conscience' (associée à ce corps matériel de plante) à ce moment là, n'a pas 'conscience' d'elle même.

La 'conscience' et le corps matériel de la plante fonctionnent essentiellement sur des programmes automatiques stockés dans la 'conscience' (et aussi dans l'adn de la plante: informations qui ont été transmises à l'adn de la plante par la 'conscience' au début de la formation de la plante).

Puis cette même 'conscience' (qui a été incarnée un certain nombre de fois dans des plantes), après avoir évolué dans ses différentes vies incarnées en plantes, va pouvoir **s'incarner en s'associant à un corps animal**. A ce stade, les choix d'incarnations sont principalement pilotés par 'ce qui est' (ce qui existe de tout temps en interdépendance dans l'unité).

A ce stade, **la 'conscience' et le corps (le cerveau, le mental) de l'animal ont la perception du corps physique** de l'animal (le niveau de 'conscience' s'est approfondi).

Après un certain nombre d'incarnations animales; la 'conscience' s'incarne dans un corps d'humain. A ce stade, le choix de l'incarnation est faite par 'ce qui est', avec une participation de la 'conscience' (plus le niveau de 'conscience' de la 'conscience' est profond, plus elle participe à son choix d'incarnation).

Au début de leurs incarnations humaines, **les êtres humain constatent leurs fonctionnements automatiques et leurs raisonnements, et s'identifient à leurs fonctionnements automatiques et leurs raisonnements: ce que l'on appelle l'ego (l'être croit qu'il est cela, que c'est sa personnalité)**.

Après différentes incarnations humaines; la 'conscience' va continuer d'évoluer (principalement en approfondissant son niveau de 'conscience': Parce qu'il y a différents niveaux de 'conscience':

plus de détail au chapitre 14 Niveaux de 'conscience').

A un moment donné, la 'conscience' va atteindre le niveau de 'conscience' de la 'conscience' (NC6); ce qui va lui permettre de prendre 'conscience' de sa propre 'conscience' et des autres 'consciencés'.

Mais au début de cette prise de 'conscience' la 'conscience' se perçoit encore parfois comme une entité séparée et indépendante des autres 'consciencés'; et en s'identifiant à une 'conscience' séparée et indépendante, elle va s'identifier à ce que l'on appelle l'ego spirituel.

En continuant d'évoluer, la 'conscience' va percevoir l'interdépendance des 'consciencés' et de 'ce qui est'.

La 'conscience' ne va donc plus se percevoir comme une entité séparée et indépendante de ce qui est; mais comme une entité interdépendante des autres 'consciencés' et de 'ce qui est' dans une unité (bien que chaque 'conscience' ai une spécificité). La 'conscience' garde sa part de libre arbitre (en harmonie dans l'amour avec les autres 'consciencés' et 'ce qui est').

La 'conscience' va se percevoir comme faisant partie d'une unité d'amour dans l'interdépendance; la 'conscience' a atteint le niveau de 'conscience' de l'unité (NC7).

ES 57 - Faire face à ses souffrances.

Parfois on a des souffrances qui reviennent régulièrement; elles

nous dérangent; parfois on vie avec, et on ne sait pas trop comment s'en débarrasser.

Pour les comprendre et s'en débarrasser, il est nécessaire de leur faire face, d'aller voir ce qu'elles ont à nous dire; mais parfois on ne veut pas aller voir, on ne veut pas remuer ce qui nous fait souffrir, de peur de souffrir encore plus; ou que cela ne serve à rien; ou on a peur de ne pas y arriver.

Il est vrai qu'en développement personnel, pour se débarrasser de souffrances qui sont liées à des attachements; il est nécessaire de faire face en pleine 'conscience' à ses attachements; de trouver (par exemple) l'événement origine qui a inscrit cet attachement; et pour se libérer de cet attachement, on peut retraverser en pleine 'conscience' l'événement origine. Et c'est souvent douloureux; parce que l'on retrace en pleine 'conscience' ses peurs, ses douleurs, ses émotions, que nous avons à ce moment là; et qu'ensuite nous ne voulions pas voir; que nous avons masqué au fond de nous.

Et c'est en leur faisant face en pleine 'conscience' que nous nous en libérerons.

Mais aujourd'hui, par rapport au moment où l'attachement c'est inscrit; nous sommes plus forts, plus autonomes, et notre niveau de 'conscience' est plus profond; nous avons donc la capacité de réussir, parce que nous sommes prêts.

Pour se libérer de ses souffrances répétitives (liées à ses

attachements) ;

il y a 3 éléments qu'il est nécessaire de connaître pour faciliter notre réussite:

1- On doit retraverser l'événement origine qui a inscrit l'attachement, **en pleine 'conscience'**, en étant au même niveau de 'conscience' (ou plus profond) que le niveau de 'conscience' auquel l'attachement a été inscrit (si on n'y arrive pas spontanément; on peut se faire accompagner, pour atteindre ce niveau de 'conscience', et se sentir plus en sécurité).

2- On ne s'identifie pas son ego: On ne bat donc pas contre soi même.

Son ego c'est l'ensemble de son mental avec ses certitudes limitantes, ses interprétations, ses jugements, ses exigences égoïstes, et ses comportements automatiques (ses attachement), auxquels on s'identifie; et que l'on croit être son caractère.

L'ego c'est temporaire; car les composants de l'ego peuvent changer: Une certitude peut changer, une exigence peut ne plus exister, un attachement (qui a été mis à un moment donné dans le passé) peut se déconnecter.

L'ego s'appelle le faux soi, parce ce n'est qu'une construction temporaire illusoire.

Ce que l'on est profondément, réellement, durablement, c'est notre 'conscience': ce qui nous survit après la mort de notre corps

physique.

Donc, on ne se bat pas contre soi même; mais contre les pollutions de notre ego: contre nos certitudes mentales, contre nos croyances limitantes, contre nos attachement perturbateurs qui nous font souffrir. Nous pouvons donc, sans peurs de nous détruire (notre 'conscience' est inaltérable), nous atteler à nettoyer ces pollutions dans notre ego, ces parasites qui nous font souffrir.

3- Nous sommes tous interdépendants.

Mais nous nous percevons parfois comme des être isolés et indépendants des autres; et cette perception erronée fait que nous nous concentrons sur nous même; **nous devenons égoïstes.** Comme **nous sommes tous interdépendants**, en réalité c'est en écoutant les autres, en s'intéressant aux autres, en essayant de les comprendre, en agissant pour leurs bonheurs sans rien attendre en retour, que nous seront heureux et que nous n'engendrerons pas de souffrances surajoutées; **et pour cela on ne peut pas faire l'économie d'écouter les autres, de s'intéresser aux autres, d'essayer de les comprendre, de prendre soin des autres, de leur éviter des souffrances, d'agir pour leurs bonheurs.**

Entreprendre un travail de développement personnel, en faisant face aux douleurs de ses comportements automatiques (de ses attachements) nécessite du courage et de la persévérance.

Comme c'est la 'conscience' avec son expression (l'état de pleine

'conscience') qui peut nettoyer les pollutions de l'ego; l'ego se protège en envoyant des souffrances, en perturbant l'état de pleine 'conscience' (par exemple en pensant tout le temps, en déclenchant des attachements).

Mais si on ne fait pas l'effort de ce travail de nettoyage de notre ego; nous souffrirons toute notre vie.

Et toutes ces souffrance cumulées à ne rien entreprendre, à continuer de masquer, seront peut être 10 fois, 100 fois, plus fortes que la difficulté à effectuer un développement personnel.

Souhaite t'on traîner toute notre vie ces souffrances ?

Souhaite ton avoir une vie pourrie par nos souffrances pour le reste de notre vie ?

Alors on peut décider de s'attaquer à nettoyer les pollutions de notre ego (les attachements perturbateurs, l'agitation de notre mental);

et si on le ressent nécessaire, on peut se faire accompagner, pour le bien être de tous les êtres, dont nous même.

ES 58 - Le silence.

Parfois face à une situation, on ne sait pas trop quoi faire; et parmi toutes les possibilité d'actions, on ne décide rien.

Si on ne décide rien, il est possible que se soit la plus mauvaise solution qui arrive; il vaut donc mieux décider pour la solution que

l'on ressent le mieux, et l'assumer.

Parfois, face à une situation, on ressent que la meilleure solution c'est de ne rien faire, de ne rien dire; alors dans ce cas, ne rien faire, ne rien dire, est une action; et c'est très différent que d'être perdu et de ne pas savoir quoi faire.

Ne rien dire, ne rien décider, être dans le silence, c'est calmer/vider l'ego ; c'est rentrer en pleine 'conscience' (en méditation) afin de pouvoir percevoir les émergences de notre 'conscience'.

Ne rien dire, ne rien décider, être dans le silence, c'est parfois percevoir qu'une personne (ou nous même) a besoin de calme, pour mûrir dans le silence avec sa 'conscience'.

Ne rien dire, ne rien décider, être dans le silence, c'est laisser émerger de notre 'conscience' des 'intuitions', qui nous montrent des actions cohérentes et harmonieuses pour le bien être de tous.

ES 59 - Les souffrances d'alertes.

Les souffrances d'alertes sont des souffrances qui sont là pour nous indiquer que nous avons des comportements qui ne sont pas en harmonie avec le bien être des êtres (ou que nous avons un attachement perturbateur).

Pour décoder les souffrances d'alertes, et trouver le comportement inapproprié qui en est la cause, il est nécessaire d'être en pleine 'conscience' (vide d'ego: vide d'exigences, vide de jugements, vide d'égoïsme), d'où émerge spontanément (sans penser, sans mental) les causes de ces souffrances.

Ensuite c'est plus facile de trouver l'événement origine qui a inscrit en nous ce comportement automatique (cet attachement) qui n'est pas en harmonie avec le bien être des êtres.

Et, en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine; de pouvoir ensuite réécrire le scénario comme on aurait souhaité que cela se passe; de trouver d'autres comportements plus adaptés à l'instant; et en fonction de ce qui émerge, d'agir.

Si je constate que des personnes m'ont fait souffrir, et que cela a une incidence sur leurs souffrances d'alertes; je ne me réjoui pas de leurs souffrances; j'observe ce qui émerge de ma 'conscience'; je reste dans l'amour. Les personnes décident de leurs chemins; et, si elles le souhaitent, trouvent les causes de leurs souffrances, déconnectent les attachements associés pour s'en libérer, pour plus de bien être pour tous, dont elles même.

ES 60 - On peut imaginer.

On peut imaginer un fluide 'subtil' continu qui rempli tout l'espace, sans limites, qui est partout.

On peut imaginer un deuxième fluide 'subtil' continu qui rempli tout l'espace, sans limites, qui est partout.

On peut imaginer un troisième fluide 'subtil', un quatrième etc...

On peut imaginer que tout ces fluides 'subtils' continus sont mélangés, interconnectés, interdépendants, dans l'unité du monde 'subtil'.

On peut imaginer que ces fluides 'subtils' sont amour et

'conscience'.

On peut imaginer que ces fluides sont relâchés, changeants, et s'échangent à chaque instants des informations.

Une 'conscience' (un fluide 'subtil') en tant qu'entité séparée et indépendante des autres 'consciences' n'existe pas; une 'conscience' n'existe que de manière interdépendante et unifié avec 'ce qui est'.

On peut imaginer que le monde 'subtil' imagine un écran matériel; et que le monde 'subtil' projette sur cet écran des informations matérielles, qui donnent l'impression à des egos (un ego n'est peut être qu'une projection temporaire d'une 'conscience'?), d'une réalité matérielle, alors que ce ne sont que des projections du monde 'subtil' ? Mais ce processus peut faciliter l'évolution des 'conscience'.

ES 61 - L'amour de 'ce qui est' .

Lorsque l'on était enfant, on a pu ne pas se sentir aimé.

Et ce manque d'amour a pu installer en nous une sorte de souffrance, de dépression sous-jacente permanente et masquée.

Mais aujourd'hui, on peut ressentir profondément l'amour de 'ce qui est' pour nous.

On peut aussi percevoir que cet amour inconditionnel ne nous a jamais quitté.

On peut percevoir que ce manque d'amour que nous ressentions jusqu'alors n'était qu'une illusion, un masquage par notre ego de

l'amour de 'ce qui est' ;
et percevoir que l'amour de 'ce qui est' pour nous, a toujours été présent; et que cet amour qui a toujours été présent installe aujourd'hui, à chaque instant en nous, un relâchement dans la confiance de 'ce qui est', pour nous, pour tout 'ce qui est'.

ES 62 - Le mieux qui puisse être ?

'Ce qui est' est amour, est libre, est interdépendant (avec ses composants), est impermanent, est relâché, est 'conscient', écoute, s'exprime entre autre par des 'intuitions', agit.

'ce qui est' a une vue globale de 'ce qui est'.

On peut percevoir que par amour, 'ce qui est' conduit à chaque instant à un monde heureux et juste, pour le bien être et l'évolution de tous les êtres, dans le respect des libres arbitres des 'consciencences'.

Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de souffrances; mais que se sont les souffrances minimales, sans en rajouter d'inutiles (les souffrances ont un sens : voir sur mon site, dans Courts textes au chapitre 29-Le sens de la souffrance).

Si je suis en liens avec 'ce qui est'; je peux plus facilement agir au mieux de 'ce qui est', **au mieux de ce que je peux être**, pour le bien être et l'évolution de tous les êtres; en étant à chaque instant dans l'amour, relâché en pleine 'conscience', sans attachements perturbateurs devenus inutiles, sans pensées mentales égoïstes,

sans exigences égoïstes, sans jugements égotiques.

J'écoute alors en pleine 'conscience' dans l'amour, je laisse remonter mes 'intuitions' en pleine 'conscience', je m'exprime en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, j'agis en pleine 'conscience' dans l'amour. Libre et ouvert.

Je suis alors en harmonie avec 'ce qui est', **au mieux que je sache être**, pour le bien être et l'évolution de tous les êtres, de 'ce qui est'.

ES 63- Une grande protection.

Je crois que pour être heureux; il n'y a des choses fondamentales:

- **Écouter les autres, 'ce qui est', avec son cœur** (et pas uniquement avec ses oreilles).

- **Exprimer ses sentiments, ses besoins, ce que l'on souhaite**, sincèrement, simplement, profondément, **avec son cœur**;

et le plus **grand ennemi à notre bonheur est alors le masquage** (de nos sentiments, de nos besoins, de ce que l'on souhaite).

Autrefois le masquage nous a parfois été utile pour nous protéger; mais aujourd'hui si on a toujours cette conviction, cette peur, on se confine soi même, on se fait souffrir soi même.

Lorsque l'on est devenu adulte, autonome, en sécurité; on se rend compte qu'une **grande protection, c'est de ne plus masquer**; mais d'**exprimer** ses sentiments, ses besoins, ce que l'on souhaite, qui on est; et d'écouter les autres (apprendre à **les aimer**, puisque qu'on les connaît) ;

c'est une grande protection.

ES 64- La protection de 'l'amour'.

Quelle est la plus grande force de 'ce qui est': **'l'amour'**.

Bien sûr, lorsque l'on parle **'d'amour'**, il ne s'agit pas de l'amour pour les plaisirs que l'autre nous procure;

mais **'l'amour'** libre de conditionnements, ouvert, attentif à l'autre, à 'ce qui est', pour le bonheur et l'harmonie de 'ce qui est', sans rien attendre en retour.

'L'amour' est origine, présent partout, ciment de 'ce qui est'.

'l'amour' 'unifie'.

'L'amour' est une protection.

Lorsque l'on rayonne **'d'amour'** pour 'tout ce qui est', les forces égotiques se dissipent.

Si un ego envoie des énergies égotiques perturbatrices à un être, **ces énergies égotiques peuvent être transmutes dans le cœur de l'être en 'amour'**, et cet 'amour' transmuté circule dans 'tout ce qui est', dans une même 'unité'.

ES 65 - On évolue avec son niveau de 'conscience'?

Parfois, un accompagnant (ou un observateur, ou un conseiller extérieure) voit une personne prendre une décision, et

l'accompagnant a la perception (avec son niveau de 'conscience' et son mode de fonctionnement) que c'est une mauvaise décision pour le bien-être et l'évolution de la personne; et l'accompagnant peut être tenté de convaincre la personne, d'induire, de la

manipuler, voire la contraindre, à prendre la décision qu'il pense être la bonne; parce que l'accompagnant croit qu'il a une meilleur hauteur de vue, un niveau de 'conscience' plus profond, qu'il voit mieux la situation, que la personne elle même.

Ce qui est important de percevoir; c'est que:

Si une personne prend une décision avec son niveau de 'conscience'; qu'elle ressent que c'est sa décision : elle assume sa décision;

et si les conséquences de sa décision sont favorables, cela va la conforter dans ce qu'elle est; et elle va se sentir bien avec sa décision.

Si les conséquences de sa décision assumée induisent des perturbations, la personne va pouvoir se remettre en cause, pour trouver des améliorations, et évoluer dans sa manière d'être.

Si un accompagnant extérieur à la personne, lui a soufflé, voir imposé une décision:

Si les conséquences de la décision sont favorables; la personne peut ensuite s'habituer à s'en remettre à cet accompagnant pour prendre des décisions; et devenir avec le temps de plus en plus dépendante à l'accompagnant, et ne pas améliorer son propre fonctionnement et son autonomie.

Si les conséquences de la décision sont défavorables, la personne risque d'accuser l'accompagnant qui lui a soufflé ou imposé cette

décision, de l'avoir induit en erreur.

Et ce qui est aussi gênant dans ce cas; c'est que **cela ne conduit pas la personne à se remettre en cause et s'améliorer, parce que la décision ne venait pas d'elle.**

L'évolution d'une personne est une voix de libération, mais pas une voie de conditionnement aux certitudes des autres.;

mais c'est une libération de quoi ? De ses attachement, de ses conditionnements mentaux ? de ses asservissements aux volontés des autres ?

Mais cela ne veut pas dire qu'un accompagnant est inutile à l'évolution d'une personne; cela dépend du positionnement de l'accompagnant.

Si l'accompagnant est directif sans écoute profonde d'une personne, mais centré sur ses certitudes, avec le désir de se valoriser; cela va freiner l'évolution et l'autonomie de la personne, et conduire à des souffrances.

Mais si l'accompagnant est dans l'ouverture, l'écoute profonde de ce qu'est l'autre, que l'état d'être de l'accompagnant est l'amour, vide d'ego à l'instant de l'échange (sans exigences, sans jugements, sans désirs de se valoriser...); l'accompagnant peut favoriser l'émergence chez les personnes de leurs propres solutions, et leurs autonomies; ces personnes évoluent avec leurs niveaux de 'conscience'.

ES 66 - Relâché , vide.

A chaque instant, dans les différentes situations de notre vie (au calme chez soi, en marchant, en mangeant, en parlant, en groupe, dans les situations conflictuelles...) nous pouvons être en pleine 'conscience', relâché, vide d'attachements perturbateurs, vide d'agitations mentales.

En étant en pleine 'conscience' relâché, nous lâchons dans nos corps 'subtils' et matériel :

nos tensions,
nos préoccupations mentales,
nos parasites, nos pollutions,
nos haines,
nos volontés centrées sur nos plaisirs égoïstes,
nos exigences, nos attentes, centrées sur nos plaisirs égoïstes,
nos contrôles centrés sur nos plaisirs égoïstes,
nos jugements, nos interprétations mentales,
nos comparaisons mentales,
nos dualités,
nos saisies de matières, de sensations, d'émotions, de pensées,
nos conformismes,
nos énergies négatives,
nos conflits non résolus,
nos malédictions,
nos mémoires ancestrales,

nos attachements perturbateurs,
nos souffrances surajoutées par notre mental,
notre existence propre indépendante séparée des autres (car
toutes les existences matérielles ou 'subtiles' sont
interdépendantes: On existe certes, mais de manière
interdépendante avec les autres),
notre ego.

**Notre corps physique et nos corps 'subtils (dont notre
'conscience') sont alors vides:**

vide de tensions,
vide de préoccupations mentales,
vide de parasites, de pollutions,
vide de haines,
vide de volontés centrées sur nos plaisirs égoïstes,
vide d'exigences, d'attentes, centrées sur nos plaisirs égoïstes,
vide de contrôles centrés sur nos plaisirs égoïstes,
vide de jugements, d'interprétations mentales,
vide de comparaisons mentales,
vide de dualités,
vide de saisies de matières, de sensations, d'émotions, de
pensées,
vide de conformismes,
vide d'énergies négatives,
vide de conflits non résolus
vide de malédictions,

vide de mémoires ancestrales,
vide d'attachements,
vide de souffrances surajoutées par notre mental,
vide de plaisirs surajoutés par notre mental,
vide d'une existence propre indépendante séparée des autres.
vide des perturbations de l'ego.

ES 67 - Il n'y a peut être rien à faire ?

Lorsque nous sommes en **fonctionnement égotique** (mental + fonctionnements automatiques d'attachements) :

L'ego veut faire à sa manière, avec ses interprétations, ses attachements égoïstes, son sentiment de séparation des autres, centré sur lui; et cela engendre disharmonies et souffrances.

Mais **lorsque nos 'consciencés' et nos corps** sont relâchés, vides (d'interprétations, d'attachements, d'ego), dans l'amour et l'unité interdépendante de ce qui est;

nos 'consciencés' unifiées n'ont rien à faire (de manière égotique);

il n'y a qu'a être: des 'intuitions' émergent du 'vide' d'ego (vide de volontés égotiques, vide d'exigences, vide d'interprétations, vide de jugements, vide de saisies) au travers de ce que nous sommes; et nous agissons en fonction de ces 'intuitions'.

Nos 'consciencés' sont alors au mieux qu'elles savent être, dans l'harmonie de 'ce qui est', sans rajouter des interprétations, des attachements, des souffrances.

Mais, ce n'est pas parce qu'il n'y a qu'a être, qu'il n'y a pas d'actions:

le processus de fonctionnement est simplement différent :

- Dans le cas du fonctionnement égotique on (notre ego) agit piloté par notre mental et nos attachements, avec notre égoïsme, nos certitudes, nos exigences.
- Dans le fonctionnement en pleine 'conscience', relâché, 'vide' d'ego (vide de volontés égotiques, vide d'exigences, vide de jugements, vide de saisies) ; des 'intuitions' émergent de 'ce qui est' au travers de nos 'consciences', et nous agissons en fonction de ces 'intuitions', pour le bien être de tous.

ES 68 - La libération.

La libération est un état de relâchement en pleine 'conscience' (vide de certitudes, d'interprétations, de jugements...) dans l'amour unifié de 'ce qui est' .

La libération est un état de déconnexion (dans le relâchement) des tensions (des attachements) dans les différents corps:

Déconnexion (relâchement) des attachements (tensions) à la matière dans le corps physique et nos différents corps 'subtils'

Dans l'état de libération; on est 'vide':

'vide' de saisies ; vide d'attachements perturbateurs; 'vide' d'une existence propre indépendante séparée des autres et permanente; On est unis (dans une 'l'unité' d'amour) dans l'interdépendance et

l'impermanence (tout change tout le temps) à 'ce qui est', aux autres 'consciences'.

'Ce qui est', cette 'unité', s'exprime au travers de 'ce qui est': Par exemple à travers notre corps physique, notre 'conscience'; on est alors relâché dans 'l'unité de l'amour': on est canal, on lâche prise, c'est comme ça.

On est au mieux de ce que l'on est.

C'est l'ego qui dit: C'est bien, ou c'est mal.

Mais lorsque l'on s'est libéré de l'ego, relâché dans 'l'unité de l'amour', vide; ce qui arrive: La victoire, l'échec, les souffrances, le bonheur, sont sans jugement de valeur: C'est comme ça; on constate ce qui est, sans rajouter des interprétations, des frustrations, des énervements, des souffrances, des dépressions, des tensions, des attachements ; ce qui nous permet d'agir pour le bien être de tous les êtres.

ES 69 - La méditation: Un état d'observation ?

Lorsque l'on commence à méditer, on observe (en pleine 'conscience'), la matière, son corps physique, ses sensations, ses sentiments, ses pensées, puis les causes, les 'consciences'; et on peut se dire que la méditation est un état d'observation.

Mais si c'est un état d'observation; est ce que cela veut dire qu'il y a un observateur et ce qui est observé ? Est on dans la dualité ?

Lorsque l'on réalise que tout est interdépendant dans 'l'unité'; nous sommes 'vide' de certitudes, d'interprétations, d'attachements, de

jugements égotiques séparés des autres et de 'ce qui est'.

La méditation ce n'est donc pas la dualité d'un observateur et de ce qui est observé; mais un état d'être dans l'unité de l'amour.

ES 70 - Les causes racines de la souffrance.

Au départ on perçoit notre corps physique; on se perçoit comme une entité indépendante et séparée des autres; et on s'attache à ce qui nous procure du plaisir, et on s'attache à fuir ce qui nous fait souffrir.

Plus tard, lorsque l'on perçoit sa 'conscience' (son âme, ce que l'on est profondément, réellement, durablement) on la perçoit parfois au début, comme une entité indépendante et séparée de ce qui est.

Les causes racines de la souffrance se sont nos attachements perturbateurs et notre identification à une entité séparée et indépendante de 'ce qui est'.

Lorsque nous déconnectons nos attachements perturbateurs (par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement), et que nous prenons 'conscience' que notre 'conscience' (notre âme) est un élément interdépendant de l'unité de 'ce qui est'; alors nous avançons vers plus de bonheur pour nous même comme pour les autres.

ES 71 - C'est comme ça.

C'est notre ego (notre identification à un moi séparé et indépendant de ce qui est) qui veut que cela soit comme il le veut, de manière indépendante des autres ; et cela engendre l'égoïsme.

Et l'égoïsme engendre des souffrances pour soi même comme pour les autres (parce qu'un égoïste est centré sur lui même, et n'a pas une vue globale de ce qui est harmonieux pour le bonheur de tous).

Mais si on perçoit sa 'conscience' interdépendante avec ce qui est dans une 'unité',

on accepte ce qui est: l'expression de cette 'unité' dont on fait parti, et on est plus heureux.

On accepte ce qui est, on lâche prise, on est relâché, let it be, je lâche mes valises, je laisse aller c'est une valse, je laisse pisser le mérinos, les chiens aboient la caravane passe.

ES 72 – Écart entre nos attentes et ce que l'on a.

S'il y a un écart entre nos attentes et ce que l'on a; cela peut engendrer de la déception, de l'énervement, de la tristesse, de la fatigue, des dépressions.

Par exemple, on peut avoir l'attente de vivre avec une personne belle et jeune;

mais une personne belle et jeune, avec ses propres critères, ne sera peut être pas intéressée pour vivre avec nous; alors on sera peut être déçu, énervé, triste, fatigué, dépressif ?

Aussi est il souhaitable de percevoir ce que souhaitent les

personnes qui nous plaisent; et peut être souhaitent elles être avec des personnes différentes de ce que nous sommes?

Il est alors souhaitable de percevoir que nous ne vivrons pas ensemble; ce qui nous évitera de nous faire souffrir tout seul en voulant des choses irréalistes.

De plus, cet écart entre nos attentes et ce que l'on a, peut s'aggraver avec le temps.

Par exemple si on vivait en couple dans une grande maison; que l'on se sépare et que l'on vive seul dans un petit appartement; notre attente de vivre dans une grande maison par rapport à ce que l'on a, peut générer des souffrances.

De même si on vivait en couple, et que l'on se retrouve seul; on aura peut être du mal à retrouver une compagne/compagnon? Car peut être que nous serons toujours dans l'attente d'une personne plus jeune et plus belle, alors que nous sommes devenu plus vieux ? et que des personnes plus jeunes n'auront peut être pas envie de vivre avec nous ?

Et cet écart entre ce que l'on attend et ce que l'on a pas, engendrera des souffrances.

Alors, il est peut être souhaitable de devenir plus réaliste sur ce que l'on est, sur nos attentes, sur ce que l'on peut avoir (qui en plus, ne dépend pas que de nous même, mais aussi des autres).

Il est peut être aussi souhaitable d'accepter les décisions des autres; qui ont leurs propres raisonnements, leurs propres réactivités, leurs propres réflexions, leurs propres libres arbitres.

Il est peut être aussi souhaitable d'arrêter de vivre dans le passé ou dans le futur (ou les deux); avec des espoirs, des attentes, des possibilités, des capacités, des opportunités, qui ne correspondent peut être plus à la réalité de l'instant ?

Parfois on veut tout, et ne lâcher sur rien: Cela risque de nous conduire à l'insatisfaction, à des souffrances; car nous ne voyons peut être pas la situation avec réalisme ?

De plus, si les personnes qui nous plaisent ne veulent pas vivre avec nous;

Est ce que nous préférons vivre seul, ou vivre avec une personne qui ne nous plaît pas ?

Décider; et assumer notre décision (ce qui ne veut pas dire que l'on ne trouvera pas une personne qui nous plaît et avec laquelle on vivra).

D'autre part, **peut être que nous devons apprendre à vivre dans l'instant présent avec ce que l'on a**; sans exigences qui dépassent nos capacités, sans exigences qui ne sont pas possible compte tenu des décisions des autres ?

et prendre plaisir dans ce que l'on a maintenant;

sans se tourmenter par des plaisirs passés auxquels nous nous sommes attaché ?

Sans se tourmenter par des espérances futures qui ne tiennent pas compte de ce que l'on est, et de ce que sont les autres ?

Si on veut des choses impossibles (si la liste des attentes est

irréaliste); et que l'on n'obtiens pas ce que l'on veut, on souffre;
ou plutôt, on se fait souffrir tout seul.

Et on peut devenir un éternel insatisfait d'espairs irréalistes?

Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut agir sur nos souffrances;
car on peut agir sur nous même (agir sur nous même ne dépend
pas des autres; on a donc toutes les cartes en main pour agir, pour
évoluer, pour changer des choses en nous) en arrêtant d'avoir des
exigences égotiques (centrées sur nous et sans trop tenir compte
des autres).

En étant caricatural: Pas d'exigences, Pas de déceptions.

Ce qui ne veut pas dire que l'on n'a pas d'aspirations ; on en a de
plus libres **sans attachements.**

**ES 73 - Face aux difficultés répétitives, je continue d'agir, de
m'améliorer.**

- Lorsque je constate chez les autres (ou en moi même), un amour
égoïste pour les plaisirs que les autres leurs procurent; j'agis pour
m'améliorer pour un amour ouvert, attentif aux autres, pour leurs
bonheurs, sans rien attendre en retour.

- Lorsque je constate la non écoute des autres (centrés sur eux) ; je
continu d'agir et de m'améliorer dans l'écoute ouverte vers les
autres.

- Lorsque je constate l'égoïsme; je continu d'agir et de m'améliorer
dans l'altruisme.

- Lorsque je constate des réactions réactives; je continu d'agir et de

m'améliorer dans la pleine 'conscience' et la déconnexion de mes attachements.

- Lorsque je constate la saisie; je continue d'agir et m'améliorer dans le lâcher prise, le relâchement.

- Lorsque je constate la dictature, le contrôle; je continue d'agir et m'améliorer dans la liberté, la tolérance.

- Lorsque je constate la maltraitance; je continue d'agir et m'améliorer en prenant soin des autres.

Parce qu'être soi; c'est être en liens interdépendants avec les autres dans une unité d'amour.

ES 74 - Attaché aux souvenirs ?

On peut être attaché à un souvenir; si automatiquement le souvenir se déclenche en fonction d'un (ou plusieurs) élément présent dans notre environnement (un son, une odeur, une personne etc...).

Ce qui veut aussi dire que nous ne sommes pas attachés à tous nos souvenirs: Uniquement ceux qui se déclenchent automatiquement suite à un déclencheur associé au souvenir.

Mais le problème des attachements, comme ils se déclenchent automatiquement ; si le déclencheur associé est présent dans notre environnement; c'est que cela peut nous perturber, nous distraire, nous fatiguer, nous couper de ce que nous étions en train de réaliser; si nous ne maîtrisons pas ces déclenchements automatiques.

Aussi, si on souhaite être plus serein face à des déclenchements

automatiques intempestifs (hors de propos) d'attachements; on peut déconnecter, lâcher ou affaiblir ces attachements.

Une manière déjà évoquée pour déconnecter, lâcher ou affaiblir un attachement est de retraverser en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement (plus de détail sur mon site, dans Courts textes au Chapitre Prat18- Déconnecter attachement).

Une manière complémentaire pour affaiblir les déclenchements des attachements, et prendre 'conscience' que les attachements sont des parasites et des pollutions, c'est l'amour et le relâchement.

L'amour est la plus grande force.

Mais bien sûr, lorsque l'on parle d'amour, il ne s'agit pas de l'amour pour les plaisirs que l'autre nous procure; mais l'amour ouvert, attentif à l'autre, pour son bonheur, sans rien attendre en retour.

Et là où l'amour est présent, l'égoïsme, la saisie, les attachements lâchent.

Chacun peut adapter cette manière à son cas ; Exemple 1 d'adaptation:

D'abord, on est en pleine 'conscience' relâché, vide (vide de volontés égotiques, vide d'exigences, vide d'interprétations, vide de jugements, vide de saisies).

On visualise que les attachement (dans notre corps physique et dans nos différents corps 'subtils') sont des petites mains qui

s'attachent à des situations données.

Ces petites mains contiennent le déclencheur de l'attachement, et les effets que cet attachement produit.

On visualise que ces petites mains pilotent les attachements.

On envoie et on fait circuler de l'amour avec notre respiration dans ces petites mains (dans notre corps physique, et dans nos corps 'subtils').

On visualise que l'amour et l'état relâché, font que ces petites mains s'ouvrent et lâchent; et que ces petites mains tombent dans le sol où elles sont absorbées et se dissolvent.

Il est nécessaire de pratiquer régulièrement.

On prends 'conscience' que ces petites mains sont des parasites à vider de nos corps.

Exemple 2.

Comme dans l'exemple 1, on est en pleine 'conscience' relâché, vide (vide de volontés égotiques, vide d'exigences, vide d'interprétations, vide de jugements, vide de saisies).

On visualise les attachements comme de la glue (colle) noirâtre. On envoie de l'amour dans l'eau de notre corps physique (et dans l'eau 'subtile' de nos corps 'subtils'). On visualise que cette eau chargée d'amour circule dans notre corps matériel (et nos corps 'subtils'); et que cette eau qui circule chargée d'amour, dissous la glue noirâtre. Ensuite, lorsque on va aux toilettes, on vide avec notre urine cette eau chargée des attachements dissous.

Il est nécessaire de pratiquer régulièrement.

On prends 'conscience' que cette glue est une pollution à vider de nos corps.

ES 75 - Le relâchement.

Le relâchement est un moyen **pour lâcher**:

- ses tensions,
- ses difficultés,
- ses exigences,
- ses attachements;

Et let it be: Lâcher ses valises, laisser aller c'est une valse.

Le relâchement, l'amour, la pleine 'conscience', tout cela est en 'unité'.

ES 76 - Vide ?

Commençons par la matière:

Un pièce peut être vide de quelque chose; par exemple s'il n'y a pas de chat dans la pièce, on peut dire que la pièce est vide de chats.

Maintenant, si on considère un flacon en verre, est il vide à l'intérieur ?

S'il y a de l'air à l'intérieur il n'est pas vide (**même si nos yeux ne perçoivent pas l'air**).

Mais si on fait le vide d'air dans le flacon, est il vide?

Il est peut être vide d'air; mais il y a peut être autre chose que l'on ne perçoit pas à l'intérieur du flacon, et qui existe ?

Par exemple en physique quantique, on constate que le champs de Higgs est partout (une particule acquiert une masse si elle est en interaction avec le champs de Higgs); donc le flacon n'est pas vide, parce qu'il y a le champs de Higgs à l'intérieur (et bien sûr aussi à l'extérieur).

Il est donc difficile de dire que quelque chose est vide; parce que l'on n'est jamais sûr d'avoir la perception de tout ce qui existe.

On peut éventuellement dire, si on connaît certaines choses, et que l'on ne perçoit pas ces choses dans un espace donné: J'ai la perception que cet espace est vide de ces choses.

Et pour le domaine 'subtil' ?

Comme de rien, rien ne peut émerger; on peut faire l'hypothèse que quelque chose existe de tout éternité et est présent partout: 'ce qui est'.

On peut aussi faire l'hypothèse que les 'consciences' sont présentes partout.

Avec ces hypothèses, le vide n'existe donc pas dans le domaine 'subtil'.

Mais si dans le domaine 'subtil' rien n'est complètement vide ; une 'conscience' peut elle être vide de certaines choses ?

Vide de tensions ?

Vide de difficultés ?

Vide d'exigences ?

Vide de pensées ?

Vide de jugements ?

Vide d'attachements ?

Ce n'est que la perception de cette 'conscience'.

ES 77 - La vanité de l'ego spirituel.

On peut déconnecter ses attachements en étant en pleine 'conscience';

aussi, on peut penser que c'est notre 'conscience' qui déconnecte nos attachements.

De même, lorsque l'on est en pleine 'conscience'; on est 'conscient' de son mental;

et on peut penser que c'est notre 'conscience' qui déconnecte notre ego (no attachements + notre mental).

on peut alors, peut être, s'attacher à sa 'conscience', en pensant que c'est l'arme absolue.

On peut aussi penser, par exemple, si notre 'conscience' a maîtrisé notre ego ; que notre 'conscience' est supérieure aux autres 'consciencences' (qui n'ont pas maîtrisé leurs propres egos).

Mais si notre 'conscience' se croit supérieure à d'autres 'consciencences'; alors c'est peut être alors notre ego spirituel qui a pris le contrôle, qui parle.

Car notre 'conscience', partie interdépendante avec les autres 'consciences' et ce qui est, forme une unité avec les autres 'consciences' et 'ce qui est'; et lorsque notre 'conscience' s'exprime; en réalité ce n'est peut être pas notre 'conscience' isolée et indépendante qui s'exprime; mais c'est peut être la totalité des 'consciences' et 'ce qui est', en interdépendance, qui s'exprime au travers de notre 'conscience' ?

Notre 'conscience' seule n'a peut être aucune capacité propre indépendante; et vouloir s'accaparer les 'intuitions' de cet ensemble interdépendant des 'consciences' et de ce qui est, n'est peut être que de l'égoïsme, de la vanité, de l'usurpation 'd'intuitions'.

Cela montre le manque de vision globale de notre ego.

Cela montre que notre ego est aveuglé par ses couches d'attachements à la prétention, à la valorisation, au pouvoir, à la vanité.

ES 78 - Qu'importe le résultat ?

Si on est à chaque instant au mieux que l'on sait être, en étant relâché, en pleine 'conscience' dans l'amour unifié, en laissant émerger de notre 'conscience' des 'intuitions' et en agissant pour le bien être de tous;

qu'importe le résultat, qu'importe si les objectifs ont été atteints ou pas, qu'importe si on n'a pas obtenu ce que l'on voulait : **on n'a rien à regretter si on est à chaque instant au mieux que l'on sache être.**

ES 79 - Méditation RRII (Relâché, Relié, Interdépendant, Impermanent).

Cette méditation facilite la non identification à un ego (ou un ego spirituel) séparé, indépendant, et permanent.

Parce que notre corps et notre 'consciencés' sont vides d'une existence propre séparée indépendante et permanentes.

Certes nos corps et nos 'consciencés' existent mais de manières interdépendantes et impermanentes avec ce qui est, dans une unité.

La méditation RRII peut être réalisée allongée sur le dos, mais on peut aussi méditer assis, ou dans n'importe quelle position qui nous convient, où l'on se sent à l'aise.

On commence par observer sa respiration, puis on ressent ses points de contact avec le sol (ou le coussin ou la chaise si on est assis).

On relâche tout; on visualise qu'à l'expiration on évacue toutes ses tensions, ses exigences, ses attachements, ses difficultés dans le sol.

On visualise dans les différentes parties de son corps: Sa tête, son cou, ses épaules, son buste, ses bras, son bassin, ses jambes, ses pieds, l'évacuation de ses tensions, de ses attachements, de ses difficultés, dans le sol.

On visualise que toutes ses tensions dans ces parties s'évacuent et sont absorbées dans le sol, et que notre corps devient vide.

On visualise ensuite notre 'conscience' (notre âme).

On visualise qu'à l'expiration on évacue de notre 'conscience' toutes les tensions, les exigences, les attachements, les difficultés dans le sol;

Après un certain nombre de cycles d'expirations (ce que l'on ressent nécessaire);

on visualise que notre 'conscience' est vide (on a tout évacué avec les expirations).

Puis on visualise toutes les matières, les corps existants (humains, animaux, végétaux, minéraux, particules); et on visualise les liens 'subtils' qui nous relient à eux.

De même on visualise toutes les 'consciencés', les êtres non incarnés, 'ce qui est', et on visualise les liens 'subtils' qui nous relient à eux.

On visualise que 'ce qui est', et les liens 'subtils' qui les relient, sont interdépendants; et que circulent, via ces liens 'subtils', constamment des informations, sans jamais aucune coupure, que cela soit matériel, 'subtil', ou autres.

On visualise aussi que toutes ces entités matérielles, 'subtiles' ou autres, changent constamment, que les informations qui nous relient sont constamment en changement.

On respire dans ces liaisons 'subtiles':

A l'inspiration on reçoit de tout 'ce qui est' des informations 'subtiles' interdépendantes et changeantes;

et à l'expiration on envoie des informations 'subtiles'

interdépendantes et changeantes vers tous 'ce qui est'.

On visualise que tout 'ce qui est', et ces échanges, interdépendants et changeants, forment une unité.

On maintien ces échanges 'subtils' de réception et d'émission (avec nos inspirations et nos expirations) avec 'ce qui est', le nombre de fois qu'on ressent nécessaire.

On est relâché ;

qu'est ce qui émerge instantanément ?

.....

ES 80 - Le meilleur de soi même, de 'ce qui est' ?

On peut croire que tout est interdépendant dans une 'unité' (on croit bien ce que l'on veut, on est libre; et ce n'est pas un dogme, mais une proposition).

On peut aussi croire, que si on est en pleine 'conscience', on est au mieux que l'on sache être.

Aussi, plutôt que se soit notre mental qui pilote, ou nos attachements qui se déclenchent; à chaque instant on peut être relâché, vide d'existence propre indépendante, vide d'exigences ; ce qui permet à nos 'intuitions' (issues de notre 'conscience', en liens 'subtils' d'interdépendance dans l'unité avec les autres 'consciences' et 'ce qui est') d'émerger ?

Puis d'agir en accord avec nos 'intuitions', pour le bonheur de tous les êtres.

ES 81 - Déconnecter ses attachements.

On a accumulé des attachements dans cette vie, dans nos vies antérieures (humaines, animales, voire plus anciennes); et on peut penser que dans cette vie, il sera difficile de les désactiver tous ? Ce qu'il faut savoir, c'est que l'on désactive un attachement en étant en pleine 'conscience'; et si on est en pleine 'conscience' on n'en n'inscrit plus de nouveaux.

Il est donc souhaitable d'être vigilant; et si une situation est perturbante; d'être en pleine 'conscience' (si on ne l'était pas bien sûr); comme si, dans les situations perturbantes, une petite lumière s'allumait pour nous dire: Met toi en pleine 'conscience', il y a un risque d'inscrire un attachement.

D'autre part, il est important de se rappeler qu'un attachement est en réalité une suite (une chaîne) d'événements chocs (sur le même thème que l'événement choc origine) qui se suivent: il peut y en avoir des dizaines, voire plus (chocs successifs séparés des plusieurs semaines, mois, ou années, dans cette vie et dans nos vies antérieures) et qui se rattachent à un événement choc origine; et qu'en retraversant en pleine 'conscience' l'événement choc origine, on désactive toute la chaîne des événements choc liés à l'événement choc origine (on n'a donc pas besoin de retraverser en pleine 'conscience' tous les événements choc qui suivent le choc origine qui a inscrit l'attachement).

D'autre part, on peut déconnecter un attachement lorsque il se déclenche; on observe alors en pleine 'conscience' les

déclencheurs et les effets de cet attachement; on recherche s'il y a des événements antérieurs similaires; on recherche l'événement origine (qui peut être un événement dans cette vie, ou dans une vie antérieure ; mais qui peut aussi être un fantasme ou un événement symbolique); et, quel qu'en soit la forme des événements trouvés ; on re traverse en pleine 'conscience' l'événement le plus ancien que l'on perçoit, pour déconnecter cet attachement.

On ne se préoccupe pas combien d'attachements on a, combien de temps cela va prendre; on est dans l'instant présent, et **on déconnecte les attachements les uns après les autres dès que l'on en a 'conscience'**.

ES 82 - Le discernement.

Un point important dans son développement personnel et son évolution vers la liberté et le bonheur de tous, c'est le discernement. On est ouvert à ce que l'on nous dit, on écoute; mais on ne fait pas aveuglement confiance à ce que l'on nous dit, on prend en responsabilité ce qui nous parle profondément.

Notre 'conscience' est notre propre lumière, inaltérable, toujours présente en nous, toujours pure.

C'est notre 'conscience' qui nous libère, qui nous guide (et pas la voix de notre ego, ni d'autres egos d'ailleurs).

Il n'est donc pas question de faire une confiance aveugle à un maître, à une personne qui a un certain statut social, qui est une autorité dans un domaine; même si ce que disent ces personnes

sont vraies; ce qui est important c'est de les mettre à l'épreuve de ce que l'on ressent en pleine 'conscience' au plus profond de nous ; de se laisser interpeller, de méditer dessus, de laisser infuser, à son propre rythme dans le silence de sa propre méditation; et pas envahi par des certitudes extérieures occupant notre mental, en ne laissant pas de place aux émergences de notre 'conscience'.

Parfois une petite lumière clignote au fond de nous, et on se dit: je ne le ressens pas trop ce propos, cette attitude, cette action; et on écoute notre lumière intérieure, notre petite voix intérieure: notre 'conscience'.

Se conformer à ce que disent les autres, c'est s'asservir, c'est renoncer à son libre arbitre, c'est s'empêcher d'évoluer; car la voie de la libération n'est pas une voie d'asservissement.

ES 83 - Attaché à chercher ?

Un chercheur peut être insatisfait, à chercher toujours plus, n'être jamais satisfait de ce qu'il trouve; et en en voulant toujours plus, il souffre.

On peut être avide de biens matériels, en vouloir toujours plus, être insatisfait;

on peut aussi être avide de savoirs, de découvertes, de niveaux de 'conscience' plus profonds, de réalisations, en vouloir toujours plus, être insatisfait.

Il y a aussi le contentement; et si quelque chose arrive; c'est parfois parce que l'on est interpellé, et pas parce qu'on le veut de manière

égotique.

Cela se fait à la vitesse à laquelle on peut évoluer, marche après marche,

sans objectif égotique d'un but à atteindre ; **que le chemin en pleine 'conscience' dans l'amour unifié, au mieux que l'on sache être à chaque instant.**

ERS 84 - L'ego et la 'conscience' peuvent travailler ensemble.

L'ego et la 'conscience' d'une personne peuvent avoir un objectif commun: le bonheur de tous les êtres.

Parce que l'ego, par le raisonnement, peut se rendre compte qu'un comportement altruiste favorise notre propre bonheur et celui des autres, et que les notre bonheur et les bonheurs des autres sont liés.

Et l'ego peut décider d'agir pour le bien être de tous les êtres.

L'ego et la 'conscience' ont alors le même objectif ; même si les moyens d'y parvenir peuvent apparaître différents:

L'ego enregistre les comportements qui ont générés des plaisirs (ou qui ont évités des souffrances) dans des situations du passé (se sont des Attachements/Réactivités/Programmes); ensuite l'ego reproduit ces comportements, si la situation lui apparaît similaire à ce qu'il a enregistré dans ses Attachements /Réactivités/ Programmes.

La 'conscience' elle, est en liens 'subtils' avec les autres 'consciencés', et laisse émerger des 'intuitions' pour le bonheur de

tous.

La 'conscience' et l'ego peuvent travailler ensemble pour que la personne (et les autres, parce que nous sommes interdépendants) soient heureuse, si la personne a un ego sain.

Un ego sain est un ego qui est débarrassé des attachements/réactivités/programmes égoïstes et perturbateurs qui nous font souffrir et font souffrir les autres êtres, et dont le mental est débarrassé le l'envahissement des pensées envahissantes.

Un ego sain fonctionne en harmonie avec la 'conscience', et sait que c'est en étant en pleine 'conscience', en liens avec les autres (nous sommes interdépendants), que les êtres ont le plus de chances d'être heureux.

Le mental (avec un ego sain) et la 'conscience' observent alors ensemble, en commun, en complémentarité, en collaboration, pour le bonheur de tous; des intuitions en provenance du mental ; et des 'intuitions' en provenance de la 'conscience' émergent, et les actions qui en résultent favorisent le bonheur des êtres (avec le moins de souffrances surajoutées).

ES 85 - Conséquences de notre motivation.

Si notre motivation est centrée sur nous, sur nos plaisirs égoïstes; alors c'est notre ego (ou notre ego spirituel) qui pilote, s'exprime, agit; et cela génère des souffrances (par manque de vue globale, et de manque de perception de l'interdépendance des êtres). Ces souffrances sont des indicateurs de disharmonie du monde, pour

nous faire prendre 'conscience' que nous ne pensons pas, n'agissons pas, pour le bonheur de tous les êtres.

Si notre motivation est altruiste, pour le bonheur de tous les êtres; les 'intuitions' qui émergent favorisent des actions qui conduisent au bien être de tous.

ES 86 - Existence et liberté.

Ce n'est pas parce que tout est interdépendant (les matières, les 'consciences', 'ce qui est'), et donc que nous sommes vide d'une existence propre indépendante, que nous existons certes (avec nos spécificités), mais en étant interdépendants avec 'ce qui est' (les matières, les 'consciences', 'ce qui est').

De même, ce n'est pas parce que nous sommes interdépendants avec ce qui est (les matières, les 'consciences', 'ce qui est') que nous ne sommes pas libres: Nous sommes libres, mais en étant interdépendants avec 'ce qui est'.

Par exemple, si nous exprimons notre liberté en évoquant ce que l'on souhaite; comme nous sommes interdépendants avec les autres 'consciences' et 'ce qui est'; les autres 'consciences' et 'ce qui est' vont percevoir de manière 'subtile' notre souhait; et si cela est cohérent avec les libertés des autres 'consciences' et de 'ce qui est', par amour, les autres 'consciences' et 'ce qui est' vont tout faire pour que ce que nous souhaitons se réalise.

ES 87 - L'unité dans l'interdépendance de 'ce qui est'.

Tout est interdépendant et changeant: La matière, les 'consciences', 'ce qui est'.

Mais nous pouvons avoir l'illusion que notre corps physique est une entité séparée et indépendante de 'ce qui est'; et nous construire un ego; saisissant ce qui paraît agréable à notre ego.

Mais les choses que notre ego saisie, et auxquelles il s'attache sont impermanentes; et même si notre ego perçoit au début ces choses comme stables; elles se transformeront inéluctablement en poussière; nous perdrons ce à quoi notre ego c'est attaché, et nous souffrirons.

Notre 'conscience' est interdépendante avec les matières, les autres 'consciences', 'ce qui est'. Notre 'conscience' (qui peut s'incarner dans différents corps matériels de vies en vies) change.

Mais nous pouvons, parfois, avoir l'illusion que notre 'conscience' a une existence propre indépendante: Alors nous nous constituons un ego spirituel.

Mais comme avec l'ego matériel (identification à notre corps matériel, à notre mental, à nos comportements matériels automatiques, séparés et indépendants des autres), l'ego spirituel (identification à une 'conscience' séparée et indépendante des autres) n'est qu'une illusion; et nous allons souffrir si nous nous attachons à cette illusion.

Alors il est peut être temps:

D'arrêter de saisir.

D'arrêter d'être convaincu des dualités indépendantes.

De lâcher prise.

De lâcher nos pensées d'attachements de séparation, d'indépendance.

De sentir l'unité de l'amour qui nous relie, dans l'interdépendance de 'ce qui est'.

Et si notre ego spirituel nous envoie des sensations, des sentiments, des pensées perturbatrices pour empêcher sa déconnexion (sa croyance d'un moi spirituel autonome et indépendant); alors il est souhaitable que notre 'conscience' maintienne notre amour pour 'ce qui est', maintienne le relâchement, maintienne la méditation, en union avec 'ce qui est'.

ES 88 - Déconnecter le contrôle de notre ego sur notre vie.

On a plus de facilité à déconnecter notre ego quand notre 'conscience' est en pleine 'conscience', et ressent un amour unifié interdépendant pour tous les êtres.

Comme tout est impermanent (dont notre ego); notre 'conscience' persévère donc, à chaque instant, en étant pleine 'conscience', dans l'unité de l'amour interdépendant de 'ce qui est'.

Notre 'conscience' déconnecte nos attachements, et maîtrise par l'observation en pleine 'conscience' notre mental.

Notre 'conscience' peut parfois observer en pleine 'conscience', que notre ego simule une 'conscience', que notre ego simule le relâchement; que notre ego simule l'état de pleine 'conscience';

alors notre 'conscience', 'consciente' du fonctionnement de notre ego, peut déconnecter le contrôle notre ego sur notre vie.

ES 89 - Une bonne décision ?

Je crois que le plus important n'est pas de savoir si on prend une bonne (ou une mauvaises) décision; mais si on est prêt à assumer sa décision (ou pas).

Car si nous prenons une décision sans l'assumer; on n'assumera pas non plus les conséquences de nos décisions, on ne voudra pas voir les liens qui existent entre nos décisions et leurs conséquences (par exemple des souffrances); on ne se remettra pas en cause, on ne s'améliorera pas.

Si on pense que nos décisions sont influencées par les autres, donc que nous ne sommes pas pleinement responsable de nos décisions; si les conséquences de nos décisions génèrent des souffrances, il est probable que l'on rende les autres responsables de ces souffrances; et donc que nous ne chercherons pas à nous remettre en cause, et nous améliorer.

Et si nous sommes dans cette vie (entre autre) pour nous améliorer; que nous prenions une bonne ou une mauvaise décision n'est donc, peut être, pas le plus important; mais de voir les conséquences de nos décisions assumées pour s'améliorer.

D'autre part, si mon ego est surpris par une décision d'une autre personne; mon ego peut se demander si c'est une bonne ou une mauvaise décision; mais ma 'conscience' sera peut être plus

attentive à percevoir si cette personne est prête à assumer sa décision ou pas.

ES 90 - Attaché à vouloir être aimé?

Parfois on est attaché à vouloir être aimé: Par sa mère, par son père, par une personne que l'on aime, par les autres...

Et pour cela on peut essayer:

D'utiliser les attachements des autres;

De faire ce qu'ils veulent;

De se conformer à leurs valeurs;

De les valoriser en leur disant que se sont de belles personnes.

Mais s'ils nous aiment parce qu'on les ai manipulé, que l'on c'est conformé à ce qu'ils souhaitent;

est ce que l'on a envie d'être aimé pour cela ?

Parce que dans ce cas, ce n'est pas vraiment nous qu'ils aiment, mais l'image que l'on veut projeter;

et cela n'a peut être pas de valeur à nos yeux d'être aimé pour ce que l'on n'est pas.

Alors autant être nous même; et qu'ils nous aiment comme ils le veulent (ou comme ils le peuvent) ou ne nous aiment pas.

En ce qui nous concerne; on peut les aimer à notre manière ; par exemple: sans attachement au plaisirs qu'ils nous procurent, pour ce qu'ils sont, pour leurs bonheurs, sans rien attendre en retour.

ES 91 - Ce n'est pas parce que l'on est triste que l'on a un attachement.

Un attachement peut avoir comme conséquence (si le déclencheur de cet attachement est présent) de la tristesse.

Mais réciproquement, ce n'est pas parce que l'on est triste que cela provient obligatoirement d'un attachement.

Notre 'conscience' peut ressentir en pleine 'conscience' de la tristesse (sans attachement); par exemple par compassion face aux souffrances des autres.

ES 92 - Il est difficile de changer.

Lorsque l'on a vécu des centaines de vies antérieures (ou plus), et cette vie, de manière égotique, en s'identifiant à son ego (à son mental et à ses attachements engendrant ses comportements automatiques); il est difficile de changer; de déconnecter ses attachements, de maîtriser son mental, de vivre en pleine 'conscience' en percevant sa 'conscience'.

Ce qui veut dire que peu de personnes changent vraiment sur une seule vie, sur quelques années.

Mais lorsque on est sur le chemin; on s'améliore;

et lorsque on est prêt; le basculement peut s'effectuer maintenant.

ES 93 - La matière est impermanente.

Ce qui est matériel est impermanent (ne dure pas indéfiniment); ce qui veut dire que nos corps matériels ont une fin; que les mondes matériels ont une fin.

Mais 'ce qui est', les 'consciences' (dans leurs interdépendances et unité avec 'ce qui est'), n'ont ni début ni fin; ce qui ne les empêche pas de changer, d'évoluer...

ES 94 - Y a t'il que nous qui pouvons nous détruire ?

Parfois nous nous identifions à notre ego (qui masque notre 'conscience' par son agitation mentale et les déclenchements de nos attachements).

Et les conséquences du fonctionnement égotique; font que l'ego souffre; et il ne sait pas comment sortir de ses souffrances en restant dans un fonctionnement égotique.

Parfois notre ego accuse les autres de ses souffrances; parce que les autres ne font pas ce que notre ego veut, ne font pas ce que notre ego voudrait.

Et le fait que l'ego soit attaché à ce que tout soit comme il le veut ; comme tout n'est pas comme l'ego le veut ; l'ego souffre ; et l'ego préfère parfois tout arrêter, et envoyer balader sa vie matérielle d'un revers de la main.

Alors que vivre pleinement, réellement, profondément ce que l'on est; c'est peut être la non prise de contrôle de notre ego sur ce que nous sommes, c'est la libération de notre 'conscience', c'est être

soi.

On peut sortir de la décision égotique de se suicider en sortant de son fonctionnement avec son mental (ses interprétations, ses croyances...) et ses attachements (que tout soit comme on le veut, sans souffrances...); en développant son fonctionnement en pleine 'conscience', par exemple par la méditation, et en se faisant accompagner parfois, si on le ressent comme tel, par un être en pleine 'conscience'.

ES 95– Être ce que l'on est'.

Si on n'exprime pas '**ce que l'on est**' profondément, réellement; existe t'on vraiment? ou notre vie est elle en suspend?

Une prise de contrôle de notre ego sur notre vie est elle une mort de ce que nous sommes ?

Si on se conforme à ce que veulent les autres; est ce une forme de suicide de **ce que l'on est**?

Et est ce que cela veut dire que notre vie n'aura servi à rien?

Lorsque, à chaque instant, on est ce que l'on est réellement, profondément; en pleine 'conscience', relâché, calme, en assumant nos 'intuitions', en aimant les êtres de manière libre et ouverte en interdépendance dans l'unité; l'amour donne un sens à ce que l'on est, **simplement en étant nous même en l'unité avec 'ce qui est'**.